CONEXÃO
estelar

Apostila de Reiki Usui nível 1

O Despertar

Eduardo Rocha
Psicoterapeuta Holístico

CONEXÃO estelar

SUMARIO

AGRADECIMENTO.....6
APRESENTAÇÃO 7
O TESOURO OCULTO.....8
INTRODUÇÃO AO NÍVEL I DE REIKI – O DESPERTAR.....9
TERAPIA ENERGÉTICA.....10
FATO CIENTÍFICO.....11
O “KI” A ENERGIA VITAL.....12
REIKI.....13
CARACTERISTICAS DO REIKI.....14
PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS.....16
SEU FUNCIONAMENTO.....14
SIMBOLISMO DO REIKI.....17
O IDEOGRAMA.....18
A COR.....18
O BAMBU.....19
O SISTEMA REIKI.....20
HISTÓRIA DO REIKI.....20
ANTECEDENTES E SUA REDESCOBERTA.....20
MIKAO USUI – O REDESCOBRIDOR DO MÉTODO.....21
A MEDITAÇÃO DE MIKAO USUI.....23
MIKAO USUI E OS PRIMEIROS MILAGRES REIKI.....24
REIKI E O INICIO DA DIVULGAÇÃO.....25
CHUJIRO HAYASHI: A CONTINUIDADE DO TRABALHO.....27

CONEXÃO estelar

SUMARIO

HAWAYO TAKATA : O REIKI NO OCIDENTE.....29
OS MESTRES POR TAKATA INICIADOS FORAM.....32
HISTÓRIA DO REIKI – NOVAS PESQUISAS.....33
OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI - (GOKAI).....36
MEDITAÇÃO GASSHO.....37
APENAS HOJE, NÃO SE IRRITE.....38
APENAS HOJE, NÃO SE PREOCUPE.....38
APENAS HOJE, AGRADEÇA SUAS BÊNÇÃOS E SEJA HUMILDE.....39
APENAS HOJE, GANHE A VIDA HONESTAMENTE.....39
APENAS HOJE, SEJA GENTIL E AMÁVEL COM TODOS OS SERES VIVOS...40
LINHAGEM DE REIKI.....40
ORGANIZAÇÕES.....41
O APRENDIZADO..... 43
NIVEL 1 (O DESPERTAR) – SHODEN.....43
NIVEL 2 (A TRANSFORMAÇÃO) – OKUDEN.....44
NIVEL 3-A (A REALIZAÇÃO) – SHINPIDEN.....45
NIVEL 3-B (O MESTRADO) – SHINPIDEN SENSEI.....46
SINTONIZAÇÃO ENERGÉTICA (INICIAÇÃO).....47
EFEITOS DAS INICIAÇÕES.....48
VISÃO HOLÍSTICA DO CORPO HUMANO.....50
AURA.....51
OS CHÁKRAS E SUAS FUNÇÕES E SEUS RESPECTIVOS BIJA-MANTRAS DE ATIVAÇÃO.....52
CHÁKRA BÁSICO.....53
CHÁKRA UMBILICAL OU SACRO.....54

CONEXÃO estelar

SUMARIO

CHÁKRA PLEXO SOLAR.....56
CHÁKRA CARDÍACO.....57
CHÁKRA LARÍNGEO.....59
CHÁKRA FRONTAL.....60
CHÁKRA CORONÁRIO.....61
CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES.....62
EXERCICIOS PARA ENERGIZAR OS CHAKRAS.....66
AJUSTE DO CHÁKRAS.....70
REIKI COM CROMOTERAPIA.....70
COBRANÇA DAS APLICAÇÕES DE REIKI.....73
PREPARANDO O AMBIENTE PARA APLICAÇÃO.....73
HARMONIZANDO E ELEVANDO O PADRÃO VIBRATÓRIO
DO AMBIENTE.....74
O BRAZEIRO.....76
PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS.....77
EFEITOS DO TRATAMENTO DE REIKI.....80
MÃOS DO REIKIANO.....80
OS SÍMBOLOS CÓSMICOS.....81
IMPORTANTE FRASE DE AFIRMAÇÃO ANTES DE QUALQUER
APLICAÇÃO ENERGÉTICA.....81
PRINCIPAIS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO DE REIKI.....82
CARTA ENERGÉTICA DE REIKI 83
REGIÃO DA CABEÇA 83
REGIÃO DA FRENTE.....86

SUMARIO

REGIÃO DAS COSTAS.....89
REGIÃO DOS PÉS.....90
MAPA REFLEXOLOGICO DOS PÉS 90
TRATAMENTO ABREVIADO.....92
PRIMEIROS SOCORROS COM REIKI.....93
REIKI EM HOSPITAIS.....94
TRATAMENTOS ESPECIAIS.....94
DOENÇAS E SINTOMAS.....94
CARÍCIA ENERGETICA.....100
PROTEÇÃO DA CASA.....100
REIKI E CRIANÇAS.....101
TRATAMENTO DE PLANTAS E ANIMAIS.....101
O CÍRCULO DA PRÁTICA.....102
SER TERAPEUTA.....102
REIKI E MEDITAÇÃO.....104
MEDITAÇÃO DA PARTILHA CÓSMICA.....106
TÉCNICA DE CENTRAMENTO.....108
SUGESTÃO.....102
IMAGEM – POSIÇÕES PARA AUTO-APLICAÇÃO.....111
IMAGEM – POSIÇÃO DE APLICAÇÃO EM OUTRAS PESSOAS.....112
BIBLIOGRAFIA.....113
MENSAGEM FINAL 114

AGRADECIMENTO

Agradeço ao Cosmos e a Espiritualidade, Guias e Mentores, por ter conspirado para que eu recebesse tantas dádivas que me permitiram compartilhar com você este momento. Agradeço à minha amada mãe, por ter sido o portal pelo qual cheguei a mais essa existência de aprendizado.

Agradeço ao meu pai, que me ensinou muito sobre caráter e confiança, e que me ensinou que a vida dura o tempo, tanto quanto nossa dignidade e humildade permitirem.

Agradeço a todos que participaram desta minha jornada, de uma forma ou de outra, contribuindo para que este momento se manifestasse.

Agradeço à meu amado Mestre em Reiki, Candido Bertinatto, que tornou possível a manifestação deste mestrado em Reiki e, possibilitou que eu esteja, neste momento, transmitindo a você meu aprendizado.

Por fim, agradeço a você, por estar aqui e por permitir que eu compartilhe essa dádiva.

EDUARDO ROCHA DA ROCHA

MASTER USUI SHIKI RYOHO REIKI

CONEXÃO estelar

APRESENTAÇÃO

Durante grande parte de minha vida ouvi dizer:

“Quando o discípulo está pronto o mestre surge”.

Talvez o fato de eu acreditar, realmente, nisso e pela minha confiança de que quando realmente necessitamos de algo e nos dedicamos, persistimos em nossa busca, o Cosmos conspira ao nosso favor - tantas coisas maravilhosas tenham se manifestado em minha vida. Fui colocado, no momento certo, no lugar certo, conhecendo as pessoas que seriam fundamentais para essa minha busca.

Cada página desta apostila está impregnada de meu amor, o mesmo amor que me impregnou durante toda essa jornada. Pois a energia cósmica é uma energia amorosa, curativa e transformadora.

Meu objetivo é transmitir a você esse aprendizado de forma clara e simples.

Pois uma das características do Reiki é a simplicidade.

Estamos sendo abençoados com cada vez mais técnicas de harmonização e cura em terapias holísticas. Entre elas, o Reiki.

Não é por acaso que você está aqui. E sinto-me honrado pelo Cosmos ter escolhido a mim para contribuir com sua jornada.

Que o amor acompanhe sua jornada.

EDUARDO ROCHA DA ROCHA

MESTRE DOCENTE USUI SHIKI RYOHO

CONEXÃO estelar

O TESOURO OCULTO

“Existia em certa região a crença de que um povo de grande sabedoria a habitara em tempos remotos e deixara um tesouro oculto no alto das montanhas. Afirmava-se que o homem que o encontrasse se tornaria o mais rico do mundo e que ninguém poderia roubar sua fortuna. De geração em geração mantivera-se a fé de que o encontro daquele tesouro atrairia ao lugar prosperidade e harmonia já várias expedições foram empreendidas. Inúmeros rastreamentos e escavações foram feitos, todos em vão. Os anos iam passando e o tesouro ia tornando-se lenda. Havia naquela região um jovem muito amado por todos.

Também para ele o tesouro parecia inatingível. E, bem sucedido em tudo a que se dedicava, era inexplicável o sentimento de vazio que sempre o acometia. Movido por imperiosa necessidade de refletir, passou a buscar quietude nas cercanias. mais vistos. No topo de uma montanha próxima dedicava-se a contemplar o Sol. Quase diariamente se dirigia àquele local para ver as luzes silenciosas do crepúsculo ou sentir o chamado à alegria do alvorecer. Após algum tempo, o jovem percebeu que sua insatisfação desaparecera. Um sentido de plenitude havia crescido em seu ser.

Passou a observar, também, sempre que retornava da montanha, que algumas pessoas o aguardavam no caminho e eram tocadas pelo mesmo estado de paz. Numa tarde de primavera, quando a natureza se desdobrava em flores e o céu resplandecia azul, o jovem lembrou-se do tesouro, e os raios do Sol fizeram-no ver o grande legado que quase sem dar conta encontrara: pensamento luminoso para iluminar seus rumos, sentimento luminoso para iluminar seus contatos e ação luminosa para iluminar seu mundo. Dentro de si, onde ninguém pode tocar, estava tão procurado tesouro.”

1 - INTRODUÇÃO AO NÍVEL I DE REIKI – O DESPERTAR – SHODEN

A técnica de canalização do Reiki é transferida ao estudante pelo Mestre de Reiki, durante um processo de sintonia. Esta canalização pode ser comparada a um ímã que aproxima as linhas de forças magnéticas, resultando em uma força muito mais poderosa. No caso do imã, o poder magnético dependerá do coeficiente de concentração do material e outros fatores técnicos. No caso do terapeuta Reikiano, o poder de canalização aumenta à medida que ele tenha o desejo sincero de ajudar a si próprio e as outras pessoas. Pela minha experiência e observação e também pelas observações do meu mestre, chegamos à conclusão que este fator influencia aproximadamente em oitenta por cento de toda a capacidade de canalizar energias.

Aproximadamente quinze por cento vem do curso (por causa da iniciação) e somente cinco por cento depende de conhecimentos adquiridos no curso ou fora do curso. É importante que seja percebido que de um livro para outro poderá haver algumas diferenças, no tocante à história ou lenda do Reiki, dos seus símbolos, como também com relação ao seu funcionamento. Fiz questão de adicionar mais de uma das várias histórias e lendas existentes e contadas. Cada mestre que fez o curso pelo Sistema Usui de Reiki, pode incluir, adicionar ferramentas para uso na terapia, de acordo com seus conhecimentos e desta forma melhorar ainda mais os resultados. Na minha opinião, cada nível de um curso de Reiki pode ser ministrado em apenas 4 horas, ou em até vários meses de duração, com pequenas diferenças na qualidade. Pode acontecer que em quatro horas o novo terapeuta canalize mais energias que o terapeuta que fizer o curso em vários meses. Elucidando melhor, no Reiki usamos principalmente alguns tipos específicos de inteligência, como as que estão contidas no QE (quociente de inteligência emocional), e inteligência transcendental entre outras. O Qi onde estão contidos basicamente a Inteligência Matemática e a Inteligência Linguística é muito pouco usado no Reiki. O ser humano vem desenvolvendo estas inteligências a milhares de anos, e quando o mestre Reiki abre a porta para o novo Reikiano, através da iniciação, este pode, em poucas semanas, atingir um grau de evolução que pode até superar seu próprio mestre. É o que chamamos, de salto quântico.

Também deve se considerar que quanto maior a interação áurica entre o mestre e o aluno, melhores serão os resultados. É importante esclarecer, que o Reiki não prejudica de nenhuma forma, por se tratar de uma energia inteligente. Não prejudica se aplicado em uma mulher grávida, não prejudica se aplicado uma hora antes de uma cirurgia, enfim nunca prejudica. Se você tem um problema de saúde, procure o atendimento de um profissional na área médica e utilize o Reiki como meio complementar ao tratamento prescrito. O Reiki pode ser uma ótima ferramenta para auxiliar a medicina tradicional, e juntamente com ela colaborar no tratamento das doenças.

2 - TERAPIA ENERGÉTICA

À proporção que a ciência progride em relação ao conhecimento e funcionamento do nosso corpo físico, mais se faz necessário repensar e estudar o homem como um todo. A Medicina convencional vem alcançando fantástico progresso a cada dia, contribuindo de forma extraordinária para aumentar a qualidade da nossa expectativa de vida. O corpo humano precisa ser compreendido como um todo, incluindo significado das teorias recentes de Albert Einstein, já traduzidas no meio acadêmico, a fim de tratarmos o corpo humano de forma holística. As teorias energéticas vibracionais vêm conquistando espaço na classe médica, em todo o mundo, a um número cada vez maior de profissionais médicos que procuram inteirar-se sobre o método Reiki, a fim de canalizar a energia curativa para complementar o tratamento convencional. A terapia energética ou vibracional não substitui a Medicina convencional, assim como a Medicina convencional não substitui a terapia energética; cada qual atua em campos diferentes de um mesmo ser humano. Ambas coexistem e complementam-se no intuito de melhorar as condições de vida do ser humano no Universo. A Medicina é a ciência indicada para fazer diagnósticos; logo, consulte sempre o médico, siga as instruções dadas por ele, faça corretamente o acompanhamento médico para o seu caso e beneficie-se com a terapia Reiki complementando, agilizando e integrando-se à sua cura.

- Johnny De’Carli. Reiki Universal

3 - FATO CIENTÍFICO

Albert Einstein elaborou a teoria do campo unificado, demonstrando a existência de uma energia que é a força diretora de todas as coisas do Universo. É o éter de Paracelso e dos antigos Rosa-cruzes. Através de equações matemáticas, unificou a força gravitacional e a eletromagnética em uma relação que explica muito do que vemos ao nosso redor, Segundo ele, a nível desse plano energético (etérico), que os cientistas modernos chamam de hiper espaço, o tempo e o espaço não se manifestam da mesma maneira que no plano físico, onde só existem por serem originados dessa mesma energia.

Segundo ele, energia e matéria são manifestações diferentes dessa energia primordial etérica. Essa energia etérica é um ponto de liga subatômico, um meio que permite a metamorfose em contínuo movimento de partícula para onda e de onda para partícula.

Einstein criou, assim, as bases científicas da Física Quântica. Diz Einstein que toda matéria é energia e que toda energia é constituída por fótons, que é uma das últimas partículas subatômicas descobertas pela física quântica.

O fóton tem uma característica rara, se comparado com outras partículas subatômicas: ele se comporta simultaneamente como partícula e como onda. O fóton é luz, logo toda energia é luz, é vibração.

4 - O “KI” A ENERGIA VITAL

O “KI”, energia vital, entra pela nossa inspiração, percorre todo o nosso corpo revitalizando todas as células em todos os níveis, e ao expirarmos, descarrega todo o estresse acumulado e energia estagnada, proporcionando uma harmonia perfeita. Porém através de nossos vícios, pensamentos negativos, alimentação inadequada, maus hábitos, vida atribulada, etc... acabamos deixando que se formem alguns bloqueios, que se acumulam em certos pontos energéticos, que podem ser comparados com as comportas de uma represa, prejudicando a livre circulação da energia vital, e em consequência manifesta-se uma desarmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual, que pode ser detectada através de certas atitudes como: preocupação, medo, raiva, tristeza, baixa autoestima, stress, depressão, desânimo, etc... Devemos compreender nosso corpo de forma holística “total”, ou seja, não devemos dividi-lo em partes. A verdadeira saúde se encontra na harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual. Já foi comprovado que na maior parte de nossas doenças no corpo físico, a causa encontra-se em nível emocional, mental e/ou espiritual. Tudo o que acontece em algum nível, reflete-se nos outros. Por isso devemos procurar manter essa harmonia, para que nossa energia vital flua livremente. E para que possamos estar em harmonia com o Cosmos compartilhando com a energia de todos os elementos do Universo. Como tudo é formado de energia, devemos ter consciência de que tudo está interligado, que interagimos com tudo e com todos ao nosso redor. Dessa forma podemos afetar e sermos afetados: pelo ambiente, pessoas e elementos que contatamos. Devemos então mantermo-nos harmonizados para que essa troca seja positiva, e também para que tenhamos uma defesa caso entremos em contato com ambientes, pessoas ou elementos com a frequência vibratória inferior. Para elevarmos nossa frequência vibratória, podemos procurar as várias ferramentas que encontram-se a nossa disposição. Podemos mudar os hábitos que bloquearam o livre fluxo energético, assim como podemos acolher novos hábitos que nos auxiliem a equilibrá-lo.

5 – REIKI

Reiki é uma palavra japonesa que significa energia vital universal. Atualmente, essa palavra está sendo utilizada para identificar o Sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho) nome dado em homenagem ao seu redescobridor, Mikao Usui. É a interação que ocorre entre a energia vital KI, e a inteligência universal REI, canalizada e aplicada pelos Reikianos.

O Reiki foi reconhecido pela OMS – Organização Mundial da Saúde como técnica de cura natural pela imposição das mãos, principalmente porque é muito eficiente para relaxamento e redução do estresse. Muitas pessoas que são referência no mundo tornaram-se Reikianos, comprovaram e elogiam a técnica.

Rei: significa universal e refere-se à parte espiritual, à essência energética cósmica, que permeia todas as coisas e circunda todos os lugares.

Ki: é a energia vital individual que circunda nossos corpos mantendo-os vivos, e está presente, fluindo, em todos os organismos vivos; quando a energia Ki sai do corpo, esse corpo deixa de ter vida.

O Reiki é aberto a todos, para que todo mundo possa ajudar a si mesmo e ao próximo, conforme a necessidade. É uma técnica de harmonização ou equilíbrio energético pela imposição das mãos e pelo uso de símbolos. Existe a mais de 8.000 anos e foi descoberta no Tibete.

Reiki é divino, é amor, através dele desenvolvemos a capacidade de ativar e dirigir a energia universal, podendo alterar ou influenciar acontecimentos

Essa energia é conhecida em todo o mundo, cada cultura ou religião tem um nome para ela: Prana (Índia); Chi (China); Energia Bioplasmática (Rússia); Ka (Egito); Pneuma (Grécia Antiga); Energia Vital ou Psíquica (Rosa-cruzes); Luz ou Espírito Santo (Cristãos); Orgônio (Reich); Fogo Central (Pitágoras); Fogo Interior (Hipócrates); Magnetismo (Mesmer) Fluido da Vida (Alquimistas); Mana (Kahunas); Baraka (Sufis); Ruach (Judeus); Pneuma (Gauleses); Orenda (Índios americanos).

O Reiki é um processo de encontro dessas duas energias: a energia universal com a nossa porção física, e ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de sintonização ou iniciação do método feito por um mestre habilitado. Reiki é uma energia, como ondas radiofônicas, e pode ser aplicada, com sucesso, no local ou à distância: Não é como eletricidade, não produz curtos, não destrói nervos ou tecidos mais frágeis. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contraindicação, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente, através da técnica, equilibra os sete Chakras ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o alto da cabeça. Quando fazemos uso da energia Reiki, estamos aplicando energia-luz, visando recuperar e manter a saúde física, a mental, a emocional e a espiritual; é um método natural de equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, criando para o ser um estado de harmonia.

5.1 - CARACTERISTICAS DO REIKI

O Reiki está ao alcance de todos, inclusive crianças, anciãos e pessoas doentes. Não existe limitação para que nos tornemos um canal de Reiki. O aprendizado em cada nível (exceto o mestrado) pode ser transmitido em um dia. Não trata-se de sistema religioso, e/ou filosófico, nem tampouco necessita de objetos e/ou ferramentas para sua prática. Após ser sintonizado energeticamente com o Reiki, ele estará disponível, imediatamente e por toda a sua vida, não sendo mais necessário nova ativação no mesmo nível, mesmo que você fique sem utilizá-lo por algum período.

A energia não é polarizada, sem positivo ou negativo (Yin e Yang). Reiki é como ondas radiofônicas, pode ser aplicado no local ou à distância, com sucesso.

Atua no continnun de tempo/espaço (tempo e espaço são inexistentes), permitindo desta forma, reprogramar eventos passados e/ou programar eventos futuros (respeitando o livre arbítrio e as leis espirituais). O terapeuta atua como um canal da energia cósmica, sem manipulá-la e ela é direcionada para onde é necessária. Por essa razão, não é necessário diagnóstico.

O receptor a "puxa" conforme sua necessidade sem perigo de "overdose". A energia penetra qualquer coisa (inclusive o gesso), portanto, não é necessário despir o receptor. O Reiki não utiliza a energia vital "ki" do praticante e sim a energia cósmica universal, desta forma ele o beneficia e energiza, não desgastando-o quanto mais o utiliza mais expande-se o seu canal e aumenta sua capacidade de cura. O Reiki é uma ótima ferramenta de equilíbrio de nossos centros energéticos. O Reiki alivia rapidamente dores físicas. Atua de forma holística, em níveis: físico, emocional, mental e espiritual, tratando não apenas os sintomas, mas também a causa, reconectando o receptor com a cura. Beneficia todo ser vivo, servindo para auto tratamento, tratamento de outras pessoas, assim como os demais reinos, animal, vegetal e mineral. Aumenta nossa energia em todos os níveis, possibilitando a expansão de nosso campo áurico, tornando-nos mais sensíveis, perceptivos, amorosos (estimula o amor incondicional), compreensivos e saudáveis. O Reiki é um caminho de transformação interior e evolução espiritual. A técnica não fica obsoleta, é a mesma há milhares de anos. A técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contraindicações e é compatível com qualquer terapia ou tratamento alternativo ou convencional. Podemos aplicá-lo para o relaxamento, purificação do ambiente, combater o estresse, fortalecer o sistema imunológico, harmonizando o corpo físico, o emocional, o mental e o espiritual. Pode ser aplicado antes do vestibular, concurso ou entrevista para emprego, uma vez que gera harmonia do ser humano com o ser humano, do ser humano com os animais e com as plantas.

A prática do Reiki está inserida no contexto das práticas terapêuticas alternativas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (O.M.S.).

5.1.1 – PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

Disponibilidade - O REIKI esta disponível a tantos quantos queiram utilizá-lo.

Simplicidade - Sua técnica é simples como o são todas as coisas verdadeiras a cada um de seus níveis pode ser passado em apenas algumas horas.

Durabilidade - Basta uma iniciação ou sintonização a estará disponível ao novo Reikiano pelo resto de sua vida.

Universalidade e Atemporalidade - Pode ser aplicado no local ou a distancia, no passado ou no futuro, possibilitando a atuação direta do Reikiano no Planeta, no Pais, sem fronteiras, indo para onde a para a época em que for enviado.

Energização - O reiki não desgasta energeticamente o praticante, pois se utiliza da energia cósmica - REI a não da individual KI. Portanto o Reiki, quanto mais usado, mais energiza o Reikiano.

Equilíbrio e Desbloqueio - Equilibra energeticamente os chakras, bem como remove bloqueios dos canais de circulação de energia.

Saúde - Promove o retorno ao estado original de saúde física, emocional, existencial a espiritual.

Diversidade - Pode ser aplicado nos reinos: Animal, Vegetal, Mineral a Espiritual; Astrologicamente - Equilibra as energias através do use do Mapa Astrológico, inclusive possibilitando a resolução de situações kármicas.

5.1.2 – SEU FUNCIONAMENTO

Cada vez mais o pensamento ocidental afasta-se dos conceitos de análises estruturalistas onde estudam-se as partes por níveis para chegar ao conjunto. A Física Quântica mostra que tudo pode ser reduzido a energia e a sua manipulação. Vemos que a energia precede a matéria, igualmente como os pensamentos e emoções precedem a ação. Assim, aproximamo-nos cada vez mais dos conceitos orientais que declaram a energia como o princípio que, condensado, forma a matéria. Esse fato cientificamente nos é apresentado pela fórmula de Einstein (E = M x C2) que nos mostra a íntima ligação entre energia (E) e matéria (M). Milenarmente, a história mostra a transformação da energia moldando a matéria. Portanto, ENERGIA é a base de tudo, não existindo energia boa ou ruim. Nos seres humanos a energia circula de forma livre pelos caminhos sutis: Chakras, Meridianos e Nadis. Também percorre nosso campo energético, nossa Aura. Essa energia alimenta órgãos a células, regulando ainda as funções vitais. Se há bloqueios na livre circulação energética, prejudicando o transito, advém o desequilíbrio e a consequência no corpo Físico. Esses bloqueios, ocorrem muitas vezes por excessos cometidos de naturezas diversas quando o corpo libera energias que produzem barreiras impedindo o fluxo de energia vital, atuando no corpo físico a criando doenças. O REIKI se utiliza da energia cósmica que é abundante no Universo. Após a iniciação, essa energia passa a ser captada e os Chakras passam a ser dinamizados. Imediatamente após a iniciação, o Reikiano passa a ser um canal de energia cósmica que passa a aplicá-la e direcioná-la através das mãos, diluindo bloqueios energéticos e produzindo a cura. A energia REIKI cura ao passar pelo bloqueio do campo energético, elevando o nível vibracional em todos os nossos corpos, dissolvendo barreiras formadas por nódulos originados em pensamentos e sentimentos prejudiciais, aumentando infinitamente a qualidade da vida. Uma sessão de REIKI é um milagre de abundância: O recebedor puxa a energia que necessita, o REIKIANO é o canal de ligação e o Cosmos doa infinitamente. Por isso, quem quantifica a energia a ser recebida é o receptor a não o canal.

Cura: a palavra cura, sempre que utilizada nesta apostila, refere-se à cura na visão holística, a restauração do equilíbrio e harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

5.2 - SIMBOLISMO DO REIKI

5.2.1 - O IDEOGRAMA

A palavra Reiki pode ser escrita com ideogramas japoneses, que conforme os algarismos romanos não exprimem letra ou som e sim uma ideia. Segundo o contexto, esses ideogramas podem ter várias leituras com os seguintes significados:

I. Chuva maravilhosa de energia vital

II. Chuva maravilhosa que dá vida.

III. A ideia de algo, que vem do cosmos e que seu encontro com a terra produz o milagre da vida.

IV. Chuva maravilhosa que produz o milagre da vida.

V. A comunhão de uma energia superior com uma terrena, porém que se pertencem mutuamente.

VI. Energia maravilhosa que está acima de todas as demais, está em você e você pertence a ela.

5.2.2. - A COR

A cor simbólica do Reiki é o verde que é a cor da cura, assim como do amor; haja visto sua correlação com o Chakra cardíaco, responsável pelo nosso amor incondicional e sistema imunológico.

Seus ideogramas são feitos em dourado, pois essa é a cor cósmica:

Reiki é luz que nos leva de volta à grande luz.

5.2.3 - O BAMBU

Da natureza o Reiki tomou como símbolo o bambu que, em sua simplicidade, resistência ao vento (quando enverga), vazio, retidão e perfeição, pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia. O bambu é flexível, apesar de forte; ele reverencia o vento que o toca soprando, ele se dobra à vida mostrando-nos que quanto menos um ser se opuser à realidade da vida, mais resistente se tornará para viver em plenitude. O bambu é forte, servindo para construção de embarcações, móveis e construções, ou seja, todos que receberam o Reiki tendem a ficar fortes e resistentes. Entre um nó e outro o bambu é oco, vazio; como vazio é o espaço entre o céu e a terra, representando os que escolheram ser canais de Reiki, os quais passam a funcionar nesse vazio como verdadeiros “tubos” direcionadores de energia cósmica. A retidão sem igual do bambu, a perfeição do seu projetar-se para o alto, assim como seus nós, os quais simbolizam os diferentes estágios do caminho, simbolizam o objetivo do nosso itinerário interior, o nosso crescimento e a evolução em direção à meta.

No Japão, o bambu é uma planta de bons auspícios, ou sorte; pintar o bambu é considerado não só arte como também um exercício espiritual. Em algumas culturas africanas o bambu é um símbolo de alegria, da felicidade de viver sem doenças e preocupações e é interessante observar como essa simbologia tem a ver com os princípios do Reiki.

- Johnny De’Carli – Reiki Universal

5.3 - O SISTEMA REIKI

Pode ser dividido em 3 partes principais, o restante é conteúdo adicional.

1 - Quatro níveis de iniciação (Eram 3 níveis, no entanto o nível 3 foi dividido em 3A e 3B), acompanhados de conteúdo básico, que aumentam progressivamente, a capacidade de canalizar do Reikiano.

2 - Quatro símbolos de utilização geral, mais um símbolo específico que são um sistema fechado para trabalhar com o Reiki.

3 - Cinco princípios que orientam o Reikiano no preparo para transmitir e receber Reiki no caminho da felicidade.

6 - HISTÓRIA DO REIKI

6.1 - ANTECEDENTES E SUA REDESCOBERTA

A arte de colocar as mãos num corpo humano ou animal para confortar e diminuir dores é um velho instinto humano; quando sentimos dores a primeira coisa que fazemos é colocar instintivamente as mãos sobre a área que está doendo. O toque humano distribui calor, serenidade e cura. Quando um animal lambe uma ferida está agindo com o mesmo instinto que o ser humano ao colocar as mãos. Essa força (Ki - energia vital), como vimos anteriormente, recebeu nomes diferentes em cada cultura.

No Tibet existem registros de técnicas de cura através das mãos há mais de 8 mil anos. Essas técnicas se expandiram pela Grécia, Egito, Índia e outros países apesar de a técnica ter-se perdido nos últimos dois milênios. Existem fatos que indicam ter Jesus praticado Reiki no Egito. Jesus aplicava a técnica com muito sucesso e também dizia a seus apóstolos “sanem os que estiverem doentes”. Até hoje padres católicos conservam técnicas de imposição de mãos. Existem pessoas que possuem habilidades pessoais, utilizando ou não as mãos (os chamados paranormais), a essas pessoas recomendamos que entrem em contato com o Reiki, a fim de potencializar e direcionar a energia, acrescentando poder ao que a natureza já lhes deu.

6.2 – MIKAO USUI – O REDESCOBRIDOR DO MÉTODO

Mikao Usui, nascido no Japão em 15 de agosto de 1865. Não possuímos registros oficiais, detalhados da sua história. Há controvérsias a respeito da vida do redescobridor do método Reiki, sua história foi repassada oralmente de mestre a discípulo, permanecendo envolta em muito mistério. Alterações foram feitas com o passar dos anos, a fim de que o método fosse introduzido no Ocidente, principalmente no que concerne a sua formação profissional e sua religiosidade; entretanto, a essência que pode ser melhor descrita com uma lenda, é conhecida por ter sido repassada de geração a geração. Mikao tornou-se um padre católico. Além de sacerdote cristão, lecionava e era reitor de uma pequena universidade cristã em Kyoto (Japão), a Doshima University. Usui ouvia e lia muitas histórias sobre Jesus, que no passado, pelo uso das mãos e uma técnica específica, proporcionava curas, milagres e ajudava outras pessoas com suas habilidades metafísicas; curioso, observava que grande parcela das pessoas eram infelizes e improdutivas, assoladas por estados depressivos e doentios, situações que o induziram ardentemente a conhecer também as habilidades curativas.

Um dia, durante uma discussão com um grupo de seminaristas que concluíam sua formação, perguntaram ao Dr. Usui se ele acreditava literalmente na Bíblia. Quando respondeu que sim, seus estudantes o lembraram das curas promovidas por Cristo. Esses estudantes mencionavam palavras de Cristo: “Você fará como eu tenho feito, e mesmos as grandes coisas”. Queriam saber por que não existiam no mundo de hoje, outros curadores da mesma maneira que Cristo agia, já que Ele dissera aos apóstolos para “curarem os doentes e levantarem os mortos”: e isso é verdade, ensinemos os métodos, questionaram os alunos; queremos saber como aquelas curas poderiam ser realizadas hoje também. Disseram-lhe que não era suficiente eles acreditarem, queriam ver como Jesus realizava a cura, com os seus próprios olhos.

Mikao Usui não podia dar as respostas às dúvidas procedentes dos estudantes porque não as possuía, porém, não podia ficar sem respostas, nem para si, nem para os estudantes. Usui não tinha como ensinar a fórmula da harmonização do corpo tal como Jesus transmitira a seus discípulos: ele simplesmente tinha fé nas escrituras. O Dr. Usui permaneceu calado, pois pela tradição japonesa ele tinha sido ultrajado em sua honra como professor e reitor em virtude de não ter respondido às perguntas de seus discípulos. Nesse dia, pediu demissão de suas funções e determinou-se a encontrar as respostas para esse grande mistério. Como a maioria dos seus professores haviam sido missionários americanos e os estados unidos eram um país predominantemente cristão, ele decidiu iniciar seus estudos na Universidade de Chicago, no seminário teológico, facilitado pelo intercâmbio cultural da dinastia Meigi. Em 1898, Mikao viajou para os EUA onde estudou Teologia, cristianismo e a Bíblia e após sete anos de estudos doutorou-se em Teologia. Estudou línguas antigas para ler as antigas escrituras, inclusive o chinês e sânscrito, a mais antiga língua indiana. Depois desse longo período de estudos, não encontrando suas respostas, decidiu que deveria continuar suas pesquisas em algum outro lugar. Naquele momento, atinou para o fato de que Gautama Buda (620 – 543 a.C.) também era conhecido por suas curas em cegos, em doenças como a tuberculose, a lepra, entre outras e resolveu, assim, retornar ao Japão a fim de pesquisar mais sobre as curas realizadas por Buda, na esperança de achar a chave da cura. A base do budismo ficava em Nara, porém, em Kyoto, havia cerca de 880 templos e mosteiros, e até um templo Zen que possuía a maior biblioteca budista do Japão, onde poderia pesquisar as escritas nos Sutras sobre as curas de Buda.

Durante 7 anos, Mikao Usui peregrinou à procura das Antigas escrituras nas bibliotecas e de monastério em monastério. Entretanto, toda vez que se aproximavam abades budistas, dirigia-se a eles e perguntava se tinham conhecimento de alguma fórmula sobre as curas realizadas por Buda, tendo sempre recebido a resposta que, naquele momento, estavam muito ocupados com a cura do espírito para poder se preocupar com a cura do corpo.

Depois de muitas tentativas, chegou a um monastério Zen e, pela primeira vez, foi encorajado por um velho abade que concordou que poderia ser possível curar o corpo como Buda já havia feito; e, ainda, que se havia sido possível uma vez, haveria a possibilidade de se descobrir novamente a fórmula da cura. Mas, informou-lhe que por muitos séculos, toda a concentração havia sido feita na cura do espírito. Mikao decidiu que ia estudar os Sutras no Tibet, e já que dominava bem o sânscrito, viajou para a índia, e em uma de suas pesquisas num antigo manuscrito de um discípulo anônimo de Buda, em sânscrito, encontrou os 4 símbolos sagrados da fórmula usada por Buda para curar. Os Sutras, escritos há a mais de 2.500 anos, acionavam uma energia poderosíssima que poderia levar a um ilimitado poder de cura; no entanto, uma simples fórmula, sem as explicações de como usar, e a devida capacidade de ativação, não lhe traziam a habilidade de curar.

6.3 - A MEDITAÇÃO DE MIKAO USUI

Em 1908, no Japão, Mikao decidiu empreender um período de jejum e meditação de vinte e um dias, como faziam os antigos mestres, a fim de purificar-se para receber uma visão que o esclarecesse. Deixou então o mosteiro, e retirou-se no Monte Kurama Ya ma (Kuryama, Kurama), a montanha sagrada, localizada a aproximadamente 25km de Kyoto, levando os Sutras encontrados por ele no Tibet e, apenas, um cantil de pele de cabra com água e vinte e uma pedras que lhe serviram de calendário, lançando a cada dia uma pedra. Enquanto os dias passavam, Mikao, em absoluto jejum, sentado próximo a um pinheiro, ouvindo o som de um riacho, passou a meditar, orar, entoar cânticos, ler os Sutras e pedir ao Criador que lhe desse o discernimento necessário para o uso dos símbolos. O jejum e a meditação ampliaram as fronteiras de sua consciência, e na madrugada do vigésimo primeiro dia, Mikao teve uma visão, onde vislumbrou uma intensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo e, sentindo a consciência profunda em comunicação com o seu “Eu” mental,

ao abrir totalmente sua consciência, pôde ele ver muitas luzes em formas de bolhas coloridas contendo em seu interior, símbolos sagrados, e, através da comunicação que estava recebendo , foi-lhe dada a compreensão dos significados e a utilização dos mesmos. Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e como ativar o poder em outras pessoas, resgatando assim o método milenar de terapia.

6.4 - MIKAO USUI E OS PRIMEIROS MILAGRES REIKI

Quando o transe que trouxe a visão acabou, o Dr. Usui sentiu-se bem, sem fome, cheio de energia, forte e em total plenitude, a ponto de conseguir caminhar de volta ao mosteiro. Estava bem diferente dos últimos momentos que precederam o final dos vinte e um dias de meditação. Não sentia os esforços do retiro e do jejum. E com entusiasmo, levantou-se e começou a descer a montanha; esse foi o primeiro milagre da manhã. Durante a descida da montanha, na pressa de voltar com suas recentes revelações ao mosteiro Zen onde vivia, Mikao acidentou-se, tropeçando em uma pedra, machucando bastante um dedo do pé que passou a sagrar e doer muito; instintivamente, Mikao impôs as mãos e em pouco tempo, a dor passou e a hemorragia parou: esse foi o segundo milagre. Usui tinha consigo a chave da harmonização que tanto havia procurado. O terceiro milagre deu-se durante o caminho de regresso ao mosteiro, quando parou em uma pousada para fazer uma refeição. O homem, já velho, que o atendeu, vendo o comprimento de sua barba e ao estado de suas roupas, compreendeu que estivera em jejum durante um longo período e o encorajou a comer um tipo especial de broa, face ao perigo de quebrar- se um jejum com comida muito farta. O Dr. Usui recusou a sugestão e pediu o café completo; sentado em um banco sob uma árvore, fez sua refeição sem nenhum problema de indigestão (este foi o terceiro milagre).

Mikao percebeu que a neta do homem que o tinha servido chorava, e que, uma parte do seu rosto estava inchado e avermelhado. perguntou-lhe o que estava acontecendo, e a garota responde-lhe que estava com dor de dente a três dias e o avô era muito pobre para levá-la a um dentista em Kyoto. O monge ofereceu-se para ajudar e tocou o lugar que doía. O quarto milagre aconteceu à medida que a dor e o inchaço desapareceram.

Após 25 quilômetros de caminhada, ao chegar ao monastério Zen, o Dr. Usui soube que seu amigo, o abade ancião, estava de cama com um doloroso ataque de artrite, mal que o afligia há muitos anos. Mikao foi visitar o amigo e, enquanto falava de suas experiências com o monge, colocou as mãos sobre a área afetada e muito rapidamente as dores desaparecem. Comunicou ao monge que encontrara aquilo que procurava há tantos anos, contou-lhe sobre a meditação e a visão, e denominou a energia que lhe havia aplicado de Reiki. Novamente foi encorajado pelo abade, e após alguma discussão, decidiu trabalhar a sua descoberta junto aos mendigos na cidade de Kyoto.

6.5 – REIKI E O INICIO DA DIVULGAÇÃO

O próximo passo de Mikao Usui era colocar o Reiki em prática, da melhor forma possível. Depois de algumas semanas de permanência com os monges no mosteiro, onde o assunto foi bastante discutido, resolveu levar sua descoberta além dos muros do mosteiro. Decidiu que iria trabalhar em bairros pobres, onde pessoas não tivessem condições financeiras para tratarem de seus problemas de saúde com médicos herboristas e acupuntores. Tornou-se vendedor ambulante de verduras em cestos, a fim de sobreviver e encontrar as pessoas e, em seguida, familiarizou-se com os mendigos de Kyoto e com todas as pessoas marginalizadas pela sociedade de sua época, visando torná-las mais felizes, produtivas e dignas. Sua intenção era curar os mendigos e pedintes para que eles pudessem receber novos nomes no templo e reintegrarem-se a sociedade. Curou, primeiro, os mais jovens e habilidosos e mandou-os buscar trabalho na cidade para que pudessem viver melhor: fez a mesma coisa com os mais velhos e orientou-os para que ganhassem sua vida sem mendigar. os resultados foram atingidos e muitos se curaram totalmente. Cumprida essa etapa, pôs-se a percorrer as cidades e aldeias repletas de indigentes e enfermos, ajudando-os com a técnica que detinha.

Durante três anos trabalhou junto aos alienados da sociedade e depois dessa peregrinação pelas cidades e aldeias do Japão, voltou a Kyoto onde, para sua decepção e tristeza, constatou que muitos daqueles que havia ajudado e induzido a se manterem com trabalho honesto, haviam voltado à mendicância, nas mesmas condições anteriores de miséria. Intrigado, perguntou-lhes porque, podendo trabalhar não o faziam. Responderam-lhe que era mais fácil mendigar do que esforçar-se no trabalho. Naquele momento compreendeu que o esforço realizado para beneficiar o próximo com o que dedicara tantos anos de sua vida, para investigar e descobrir e doar, não fora suficiente; ele se deu conta que havia curado o corpo físico dos sintomas mas não havia ensinado a eles como apreciar a vida com um novo modo de viver. Descobriu que aquelas pessoas não tinham aprendido nada quanto à responsabilidade e, acima de tudo, quanto à gratidão. Percebeu então que a cura do espírito, como pregada pelos monges, era tão importante quanto a cura do corpo, uma vez que, com aplicação de Reiki só havia validado e ratificado a condição de pedinte naquelas pessoas. A importância da troca de energia tornou-se clara para ele: as pessoas precisavam dar de volta aquilo que receberam ou a vida para eles seria destituída de valor. Nessa ocasião, O Dr. Usui criou os cinco princípios do Reiki. (Você vai vê-los no item 7).

Mikao deixou o trabalho com pedintes e resolveu ensinar àqueles que desejavam saber mais: Ensinava a seus discípulos como curar a si mesmo e dava a eles os princípios do Reiki para ajudá-los a alcançar a harmonia dos corpos físico, emocional, mental e espiritual. Mikao Usui praticava o método Reiki imbuído somente de ideais amorosos. O Reiki, até então, consistia apenas no uso da energia, os símbolos sagrados e o processo de iniciação. Mikao, após sua peregrinação, caminhando por todo o Japão e convidando todas as pessoas que sentiam tristeza, depressão e dor física para assistirem as suas palestras sobre Reiki, foi condecorado pelo imperador do Japão por suas curas e ensinamentos praticados com ideais amorosos.

Antes de falecer, em 9 de março de 1926, Mikao Usui deu o mestrado do conhecimento de Reiki a dezesseis pessoas, pelo mesmo método tradicional milenar, o “método boca a boca”, e entre os contemplados, destacou o Dr. Chujiro Hayashi para ser seu sucessor, repassando a ele a responsabilidade de transmitir e manter intacta a tradição Reiki.

6.6 - CHUJIRO HAYASHI: A CONTINUIDADE DO TRABALHO

Chujiro Hayashi, nascido em 1878, veio de uma família de pessoas bem educadas que somava riqueza considerável e condição social. Doutor em medicina e comandante da Marinha Imperial Japonesa, falava inglês, e aos 49 anos, já na reserva da Marinha, procurava um modo de ajudar os outros, quando, em uma de suas palestras, conheceu o Dr. Usui e, por ser jovem e estar aposentado, passou a viajar com ele, acompanhando-o em seu trabalho de cura e ensinamentos. Hayashi foi um dos mais devotos alunos de Mikao, tendo se envolvido profundamente com a prática do Reiki e recebidos todos os ensinamentos. Por volta de 1920 a 1930, o Dr. Usui, sentindo que a sua vida chegava ao fim, comunicou aos demais mestres que Hayashi era a pessoa escolhida para continuar seu trabalho, designando-o seu sucessor. Hayashi assumiu a responsabilidade de difundir a técnica formando novos mestres e assegurando que o Reiki continuasse como ele havia praticado. Assim, o Dr. Hayashi foi o segundo Grand Reiki Master.

O doutor em Medicina, Hayashi consciente da importância do método preservou o conhecimento deste e fundou a primeira clínica de Reiki em Tokyo, próximo ao palácio imperial; a clínica continha oito leitos onde, em cada um, dois reikianos tratavam as pessoas e seus problemas. Naquela época os riscos cirúrgicos eram muito grandes, já que a penicilina só foi difundida para o mundo após 1945. Hayashi, em sua clínica, não teve apoio financeiro do governo, mas conseguiu mantê-la por mais de vinte anos, graças à ajuda daqueles que podiam pagar seus tratamentos e aos excelentes resultados que obtinha. A clinica chegou a ser reconhecida como uma alternativa válida para todos os tipos de problemas. A clínica não só curava, como ensinava aos novos discípulos a prática do método, e ao novos terapeutas saíam também para curar as pessoas que não podiam se locomover. Hayashi manteve detalhados comprovantes de tratamentos, produziu uma ampla documentação que demonstra que o Reiki encontra a fonte dos sintomas físicos e revitaliza o corpo na sua totalidade.

Essas informações foram usadas por ele para repensar as posições da aplicação e sistematizar os níveis de Reiki. Ele denominou essa técnica de Usui Reiki. Somente após a tarefa do Dr. Hayashi, o Reiki ficou estruturado, permitindo que todas as pessoas deste planeta possam utilizá-lo sem conhecimentos prévios especiais. Sabemos que Hayashi era um homem prático e bastante criterioso, que muito trabalhou em sua clínica, tornando-a famosa, próspera, inclusive sendo visitada até pelo imperador japonês.

Em 1938, o Dr. Hayashi, como militar, pressentiu que uma grande guerra estava começando e que muitos homens faleceriam; decidiu então dar o mestrado à sua esposa e à Sra. Hawayo Takata. Chujiro Hayashi faleceu numa terça-feira, 10 de maio de 1941, tendo elegido antes a Sra. Takata para dar continuidade à propagação do Reiki, no Japão e em outras partes do mundo, convindo lembrar que, naquela ocasião, havia somente cinco mestres vivos e dentre eles, a sua própria esposa Chie Hayashi.

6.7 - HAWAYO TAKATA : O REIKI NO OCIDENTE

Nascida na Ilha das Flores de Kawai, Havaí, arquipélago anexado em 1898 ao território dos EUA, filha de camponeses imigrantes japoneses, o casal Kawamuru, Hawayo recebeu seu nome em homenagem à grande ilha, adicionando à última letra o “o”, que em sua língua, designa o nome de meninas. Hawayo Kawamuru era filha de imigrantes japoneses, trabalhadores agrícolas, e não fora favorecida com uma estrutura física tão forte quanto a de seus pais: era esbelta, tinha menos de 1,50m de altura, mãos frágeis, olhos vivos e alegres. Hawayo pedia a Deus que lhe permitisse fazer com as suas mãos algum outro tipo de trabalho que não fosse ligado à atividade agrária. Hawayo trabalhava como bóia fria na cultura de bambu e de cana de açúcar, e posteriormente, por volta de 1914, nas férias escolares, lecionava para alunos do 1º grau numa escola religiosa. Trabalhou também em um balcão de bebidas gasosas em Lihue, e depois em uma mansão colonial de uma elegante senhora, onde permaneceu por vinte anos, chegando a ser governanta e comandando os 20 funcionários da residência. Em 10 de março de 1917, Hawayo Kawamuru casou-se com Saichi Tak ata, um jovem contador que trabalhava na mesma residência e juntos tiveram duas filhas.

Entretanto, em 1930, com apenas 34 anos de idade, seu marido morreu de câncer no pulmão. O excesso de trabalho, necessário para manutenção da sua família, além da depressão e dos sérios problemas psicológicos, afetaram seriamente sua saúde e, aos 35 anos, Hawayo tinha desenvolvido problemas pulmonares e um tumor abdominal. Durante a ausência de seus pais que, após 40 anos, tinha retornado a Yamaguchi, Japão, para um período de férias de um ano, uma das irmãs de Takata, recém-casada, e com somente 25 anos, morreu de tétano. Sensível, Hawayo percebeu ser a notícia muito triste para ser dada aos pais pelo correio, e assim, Takata resolveu comunicar pessoalmente a notícia, ocasião em que aproveitaria para tratar de sua saúde na Clínica Maeda, em Akasaka, onde seu marido havia sido tratado antes de falecer. Em 1935, lá no Japão, após 10 dias e noites de viagem de barco, foi descoberto que Takata estava com um tumor abdominal, além de pedras na vesícula e problema no apêndice, razão pela qual seu estômago doía todo o tempo, impedindo-a de andar erguida. Takata foi internada para se submeter a uma cirurgia. Já na sala cirúrgica, minutos antes da operação, Hawayo ouviu uma voz várias vezes afirmando: “a operação não é necessária”. Sentiu então que haveria um outro modo de curá-la. O médico, ao ser comunicado do “aviso”, cancelou a operação e indicou-a para um tratamento de Reiki na clínica Shina no Machi, do Dr. Hayashi, onde começou a receber tratamento diário e em quatro meses estava totalmente curada; havia ganho 5 quilos e parecia estar dez anos mais jovem. Durante o tratamento, Takata não entendia como as mãos daquelas pessoas que a tratavam podiam esquentar tanto e chegou a procurar pilhas escondidas nos reikianos. Hawayo inclinou-se a aprender o Reiki, que , no entanto, na sociedade japonesa, era tesouro reservado aos homens e inacessível a pessoas estrangeiras. Depois de ter tido seu primeiro pedido rejeitado, após usar o forte argumento de ter de ajudar os imigrantes japoneses nipo-americanos, foi-lhe dada a permissão de aprender o Reiki, concordando em permanecer no Japão e trabalhar na clínica de Reiki todos os dias ao longo daquele ano. Takata ficou hospedada com a família do Dr. Hayashi, e recebeu o primeiro nível de Reiki na primavera de 1936. Ela tratou de muitos casos diferentes, com sucesso, e aprendeu que para tratar do efeito seria preciso remover a causa.

Cumpridas com êxito, as exigências impostas para o primeiro nível, Takata recebeu o terceiro nível e ficou devendo quinhentos dólares. Voltou em seguida ao Havaí, até então, sem a intenção de profissionalizar-se no Reiki. Em outubro de 1936, instalou-se com a sua família em uma casa em Hilo, na Avenida Kilauea, onde, durante 10 anos, funcionou seu primeiro consultório. Hawayo recebeu em sua casa a visita do Dr. Hayashi e de sua filha, os quais, durante seis meses, permaneceram no Havaí, proferindo palestras e dando demonstrações sobre o Reiki. Em fevereiro de 1938, antes de Hayashi deixar o Havaí de volta ao Japão, comunicou a seus alunos que Takata, a partir daquele momento, era mestra de Reiki e estava autorizada a transmitir a técnica. Era ela a sétima mestra do séc. XX no mundo; e a primeira mulher no Ocidente, permanecendo única até o ano de 1970. Podemos dizer que o Dr. Hayashi era um místico: ele pôde sentir que uma guerra entre o Japão e EUA era iminente e, como reservista da marinha, não poderia conciliar o fato de ser mestre de Reiki e ter de servir novamente às forças armadas. Em 1940, Takata sonhou com seu mestre Hayashi, vestido com um quimono de seda branca; Takata ficou inquieta e resolveu ir ao Japão para ver Hayashi. quando chegou ao Japão, Hayashi falou-lhe sobre a guerra, quem seria o vencedor , o que deveria fazer e onde deveria ir para evitar os perigos da condição de cidadã nipo-americana com residência no Havaí. Todas as previsões se confirmaram e ocorreram visando proteger a divulgação do Reiki. Quando todas as providências necessárias à preservação do Reiki, foram tomadas, o Dr. Hayashi reuniu a família e os demais mestres, nomeou Takata como a sucessora do Reiki e comunicou a todos os presentes que o seu desencarne ocorreria em torno das 13:00h daquele mesmo dia. Às 13:00h o Dr. Hayashi adentrou a sala e anunciou a todos a ruptura de uma das artérias do seu coração, e após alguns minutos, a ruptura da segunda. Sua transição ocorreu tal qual anunciara: sentado à maneira tradicional japonesa, fechou os olhos e deixou seu corpo conscientemente entre os amigos. Vestia o mesmo quimono que Takata vira no sonho que a levara ao Japão. Em 1941, incluindo a senhora Chie Hayashi, havia somente cinco professores vivos de Reiki.

Takata tornou-se uma poderosa curadora e introduziu o Método Reiki no mundo ocidental, constatando, de acordo com o que já havia lhe sido passado pelo Dr. Hayashi, que todas as pessoas que eram iniciadas, gratuitamente, no Reiki, não percebiam a grandeza do método, razão pela qual, não lhe davam o devido valor. Passou a estipular preços, aceitando a orientação do Dr. Hayashi, para a iniciação nos diferentes níveis do Reiki. A fim de ter uma melhor compreensão dos aspectos físicos e técnicos da anatomia humana, Hawayo Takata cursou a Universidade nacional de Medicina e Medicamentos (National College Of Drugless Physicians), em Chicago. Durante trinta anos, ministrou cursos e curou pessoas, garantindo, assim, a divulgação do Reiki no mundo; nesse período sentiu necessidade de passar a totalidade dos ensinamentos do Reiki e, então, para impedir uma monopolização do Reiki, iniciou vinte e dois mestres, recomendando-lhes respeitar a liderança de sua neta Phyllis Lei Furumoto, sucessora de Takata, e dando-lhes permissão para formarem novos grupos após a sua morte.

6.8 - OS MESTRES POR TAKATA INICIADOS FORAM:

- George Araki
- Ursula Baylow
- Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata) John Gray
- Bárbara McCullough
- Paul Mitchell
- Dorothy Baba
- Rick
- Beth Gray
- Bockner
- Mary McFadyen
- Iris Ishikuro
- Fran Brown
- Bethel Phaigh
- Harru Kuboi

- Shinobu Saito
- Barbara Weber Ray
- Wanja Twan
- Patrícia Bowling
- Bárbara Brown
- Ethel Lombardi
- Virgínia Samdahl
- Kay Yamashita (irmã de Takata)

Em 12 de dezembro de 1980 Takata faleceu, e suas cinzas foram enterradas no templo budista de Hilo. Reuniram-se os vinte e dois mestres, e resolveram reestruturar e dar continuidade, a "American International Reiki Association – AIRA"" com sede na Flórida. Alguns mestres, após divergência, criaram uma segunda associação, denominada "The Reiki Alliance".

- Johnny De'Carli – Reiki Universal

6.9 - HISTÓRIA DO REIKI – NOVAS PESQUISAS

Desde sempre, todos os praticantes de Reiki nutrem uma enorme simpatia e curiosidade sobre o fundador do sistema, Mikao Usui. Da mesma forma, sempre houve uma grande curiosidade acerca da história do Reiki, do seu desenvolvimento e da influência da vida de Usui, nas práticas do Reiki. Na sequência desta crescente curiosidade, algumas pessoas começaram a canalizar teorias a cerca dessas questões e, nesta sequência, o Reiki começou a ser descrito como oriundo do Tibete, da Atlântida, do Egito ou da Lemúria. Já se fez constar também que os fundadores originais do Reiki são mestres ascensos, seres de outras galáxias, um chinês de tempos remotos chamado Wei Chi, e muitos outros.

Embora essas canalizações sejam interessantes e algumas delas façam bastante sentido, faltam nelas as evidências históricas que lhes possibilitem serem observadas de um ponto de vista sério e rigoroso. Movidos pela curiosidade e confusos com tantas teorias, alguns mestres ocidentais foram ao Japão constatar se aquilo que se dizia sobre o Reiki era verdadeiramente real, acendendo luzes muito interessantes sobre a realidade dos fatos, através de documentos escritos, entrevistas com familiares de Usui ou mesmo através da pedra memorial erguida ao criador do Reiki. Mikao Usui era, entre outras coisas, um monge budista. Nasceu no Japão em 15 de agosto de 1865, numa pequena vila designada Taniai, Distrito de Yanagata, prefeitura de Gifu.Segundo investigações de Frank Arjava Petter, reveladas em seu livro em parceria com Walter Lübeck e William Rand, “The Spirit of Reiki”, Usui estudou KIKO (a versão japonesa de Chi Kung – uma arte oriunda da China para melhorar a saúde através de meditação, exercícios de respiração e exercício em movimento) quando era jovem num templo de Budismo Tendai, no monte Kurama Yama, Norte de Kioto. Nas práticas de Kiko usa-se a própria energia vital para a cura de outras pessoas, ficando o doador dessa energia, desvitalizado, algo que não foi do agrado a Mikao Usui e que terá feito nascer a semente daquilo que hoje conhecemos como Reiki. Segundo William Rand (no mesmo livro), Usui viajou depois por todo o Japão, China e Europa em busca de conhecimentos na área da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual. Numa dessas etapas juntou-se a um grupo designado Rei Jyutu Ka, onde sua formação acerca do mundo espiritual foi fortificada. Todo o intenso e continuado interesse no conhecimento teriam criado as fundações da incrível bênção que deixou à humanidade. A sua formação e clareza mental ajudaram-no a conseguir um emprego como secretário de Shinpei Goto, então responsável de um Departamento de Saúde e Bem Estar e mais tarde Presidente de Kyoto. Aqui, Usui conheceu muitas pessoas influentes de todo o Japão tendo iniciado um negócio por conta própria com bastante sucesso.

Em 1914, o negócio começou a correr mal e Usui decidiu tornar-se monge budista. Voltou mais tarde, ao monte Kurama, onde tinha estado a estudar Kiko quando era jovem. Usui iniciou, então, um retiro de vinte e um dias, onde jejuou, cantou, orou e meditou. Uma dessas meditações poderá ter sido ficar debaixo de uma cascata do Monte Kurama com a água a cair sobre sua cabeça, para abrir e purificar o Chakra da coroa, uma prática que é efetuada ainda hoje pelos monges do Monte Kurama. No final do retiro em março de 1922, Mikao teve a sua experiência de Satori (Iluminação) onde ficou sabendo de que forma utilizar energia para a cura sem ficar desvitalizado. Usui aplicou, então a energia em si e depois em sua família. Criou em abril de 1922 a escola que ainda existe, Usui Reiki Ryoho Gakkai em Tókio. Usui desencarnou em 9 de março de 1926 em Fukuyana. Seus poucos discípulos passaram a difundir a técnica seletamente no Japão, só chegando ao Ocidente através de uma havaiana chamada Hawayo Takata (1900-1980) que se submeteu a uma tratamento com Reiki devido a graves problemas de saúde (câncer). Depois de curada ela passou alguns anos no Japão para aprender a técnica com Chujiro Hayashi, um dos discípulos diretos de Usui. Voltando para sua terra natal passou a ensinar e divulgar o Reiki no Ocidente (1938). Desde sua redescoberta por Mikao Usui, o Reiki está em constante mudança e evolução, mestres e praticantes dedicados estão possibilitando que um maior número de pessoas sejam beneficiadas por ele. Já não temos conhecimento da forma que Jesus e Buda aprenderam e ensinaram o método de cura pela imposição das mãos. Isso reforça nossa dedicação em respeitar e honrar os ensinamentos originais do Reiki, preservando-os para que não se percam e para que seja possível estar ao alcance de todo aquele que estiver aberto e disposto a aprendê-lo. Cada vez mais, nosso planeta e a humanidade necessitam de pessoas que amorosa e compassivamente contribuam para a elevação do padrão energético e desta forma manifestar a cura.

O Reiki é uma maravilhosa ferramenta de amor para que possamos fazer essa contribuição.

“No momento em que aprendermos a nos conectar com o potencial do amor que temos em nosso Interior, tornamo-nos Mestres de nossa própria vida. E é só a partir desse momento que aprendemos a amar de verdade. Só então nos libertamos. Tornamo-nos ‘amor em ação’. Deixamos de desejar continuamente tudo aquilo que vem de fora, tudo o que damos ao mundo acaba retornando a nós. O amor que doamos aos outros, retorna a nós de forma multiplicada, unindo-se outra vez à fonte de onde brotou, para fechar assim, um círculo de energia”. Lei do Karma.

7 - OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI - (GOKAI)

O método secreto que convida à felicidade. A medicina espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo.

- Apenas hoje, não se irrite.
- Apenas hoje, não se preocupe.
- Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.
- Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.
- Apenas hoje, seja gentil e amável com todos os seres vivos.

Este é o Método Usui Reiki para cura do corpo e da alma.

Conforme e história oficial da redescoberta do Reiki. Mikao Usui, após ser abençoado com essa dádiva decidiu compartilhá-la com os mais necessitados dela. Passou, então, a tratar pessoas desamparadas, doentes, que viviam nas ruas. Ele obteve muito sucesso em sua missão, promovendo muitas curas. Porém, constatou que grande parte daquelas pessoas retornava a condição de mendicância, pois, segundo elas, isso era mais fácil que se esforçar em um trabalho. Foi então que ele compreendeu que não basta curarmo-nos apenas externamente, que a verdadeira cura vem através de uma transformação interior. De outra forma essa cura será passageira.

Essa história nos permite reconhecer a importância dos Cinco Princípios do Reiki. Quando um reikiano decide, não apenas, utilizar o método do Reiki através da canalização da energia cósmica e da aplicação dessa energia, mas também, a sabedoria desses princípios, aplicando-os em sua vida. Seus benefícios são mais amplos e plenos. Quando estamos com o padrão vibratório elevado atraímos as manifestações de mesmo nível, o mesmo ocorre com o oposto. Por essa razão é, o "Método Secreto para Receber Bênçãos" e o "Remédio Espiritual para Muitas Doenças". Eles beneficiam não apenas o terapeuta, mas também, o receptor. "De manhã e à noite, sente-se em posição Gassho (ver item 7.1) e repita essas palavras em voz alta e para seu coração". Esse ritmo é importante para que essa prática torne-se um hábito. É este hábito que nos permitirá acessar o potencial de transformação e criação desses princípios.

7.1 - MEDITAÇÃO GASSHO (Muito Importante para entendermos os 5 Princípios do Reiki).

Gassho significa "duas mãos se juntando, unidas ou em prece". A pronúncia correta é "gáshô". É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio.

• Sente-se o mais ereto possível, é bom apoiar as costas e relaxar os ombros, feche os olhos e respire profundamente três vezes;

• Mantenha as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou garganta, com os dedos direcionados para cima;

• Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. A concentração no toque dos dedos ajudará

a manter o tônus da meditação Gassho, sem grandes devaneios;

• Quando sentir um bom nível de tranquilidade mental, repita pausadamente, refletindo suas palavras, os cinco princípios do Reiki.

7.2 - APENAS HOJE, NÃO SE IRRITE.

Só por hoje, agradecerei pelas minhas várias bênçãos e respeitarei pais, mestres e os mais idosos. Ao nos posicionarmos com uma atitude de gratidão pelo que recebemos, o universo, por sua vez, disponibilizará abundância. Nossas emoções nos pertencem, se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritado, enraivecido é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas "acionou o interruptor" que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção. A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la. Quando temos consciência de que somos a fonte de nossas emoções e de que elas, também, são energias, fica mais fácil nossa relação com elas, pois, podemos nos dirigir à fonte e transformá-las em amor. A única forma de se vencer uma guerra, é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é Mahatma Gandhi que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o amor.

7.3 - APENAS HOJE, NÃO SE PREOCUPE.

Só por hoje, não me preocuparei. A preocupação com acontecimentos passados é totalmente inútil, visto que deles só aproveitamos os ensinamentos, aprendizados, enfim as lições aprendidas. Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio. Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que realmente são. A "pré-ocupação" não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar. Nossa vida acontece em ciclos, portanto, projetemos nossa energia na semeadura, desta forma a colheita será sempre abençoada.

7.4 - APENAS HOJE, AGRADEÇA SUAS BÊNÇÃOS E SEJA HUMILDE.

Só por hoje, não me aborrecerei, não sentirei raiva nem zanga. A raiva gera energias que criam doenças em nosso corpo físico. Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão. Todo momento tem um potencial criador, transformador. E mesmo determinadas situações que nos parecem um castigo, futuramente, poderemos reconhecê-las como uma bênção. Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os "presentes divinos" que estão presentes em cada momento. A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância. Pois somos todos, manifestações da mesma energia. Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa é, não mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

7.5 - APENAS HOJE, GANHE A VIDA HONESTAMENTE.

Só por hoje, trabalharei honestamente. O trabalho apresenta as circunstâncias através das quais, podemos criar e evoluir, se fizermos isto honestamente, a autoestima será alta e isto cria as condições ideais para uma conexão com o nosso Eu Superior. Fazermos o que deve ser feito é gratificante. Aprendermos a amar o que fazemos uma bênção. Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos nossa gratidão e reconhecermos essa bênção. A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranquilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

7.6 - APENAS HOJE, SEJA GENTIL E AMÁVEL COM TODOS OS SERES VIVOS.

Só por hoje, serei gentil para todos os seres vivos. A gentileza é o sinal sagrado do Reikiano, a chave dos cinco princípios.

“Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos, afetamos o universo à nossa volta”. Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso. Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc... É capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia, pois o amor é uma energia ilimitada, inesgotável. Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição. E ele sempre reflete-se em nossa direção. Existem várias versões dos Cinco Princípios do Reiki, porém todas com a mesma essência. Esta é a com que mais me sintonizo e minha forma de compreendê-los.

8- LINHAGEM DE REIKI

Após a iniciação, o reikiano passa a pertencer a uma árvore ou linhagem de mestres que o leva até Mikao Usui. A cada novo mestre iniciado, a cadeia se expande. Os alunos iniciados pelo Mestre de Reiki Candido Bertinatto passam a fazer parte desta linhagem, e todas elas tem origem em Mikao Usui. Conhecer a linhagem de Reiki a que você passa a pertencer, é uma forma de você saber o caminho que este conhecimento percorreu para chegar até você. Isto não significa que a linhagem de um mestre é mais importante que a de outro. Mas ao constatar que sua linhagem tem origem em Mikao Usui você saberá que tanto o ensino quanto a sintonização recebida está de acordo com a tradição ensinada por Mikao Usui. Significa também, que você passa a pertencer à família desses mestres, que passam a auxiliá-lo e orientá-lo, quando solicitados.

Veja abaixo na tabela a linhagem a qual a partir de agora você passa a fazer parte.

SUA LINHAGEM – SISTEMA USUI SHIKI RYOHO REIKI
MIKAO USUI
CHUJIRO HAYAHI
HAWAIO TAKATA
PHYLLIS LEI FURUMOTO
PAT JACK, CAROL FARMER
CHERIE A. PRESHN, LEAN SMITH
WILLIAN LEE RAND
GISELE DHE SIMONI
NELSON PEREIRA DOS SANTOS
MARCOS TARIER FERNANDES
CANDIDO BERTINATTO
EDUARDO ROCHA DA ROCHA / VOCÊ

9 – ORGANIZAÇÕES

Na década de 70, Hawayo Takata, juntamente com os vinte e dois mestres iniciados por ela, se reuniram e fundaram uma organização com o objetivo de divulgar o Reiki. Assim, foi fundada a American International Reiki Association (AIRA). Em 1982, após o falecimento de Takata, surgiram divergências entre os mestres tendo alguns deles se retirado e fundado uma segunda organização, denominada The Reiki Aliance, nomeando, como grã-mestre Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata). Outros mestres permaneceram na antiga organização e nomearam Bárbara Weber Ray como sua grã-mestre.

Um terceiro grupo decidiu não aceitar as orientações e diretrizes das duas associações criadas, e resolveram tomar seu próprio caminho na interpretação da técnica e se autodenominaram de mestres independentes, formando suas próprias associações ou escolas de Reiki.

Existe também um grande número de mestres que prefere permanecer independentes de qualquer associação ou grupo, apenas se mantendo fiel aos princípios originais de Mikao Usui. Outros, ainda, formaram centros ou núcleos de trabalhos com identificação com os mestres que os iniciaram.

Também se desenvolveram, com o passar dos anos, muitas variantes do método tradicional de Reiki originado de Mikao Usui. Algumas variações foram com o intuito de adaptar a prática do Reiki com os novos tempos, ou aprimorar certos aspectos da técnica pouco desenvolvidos. Outras variações, no entanto, vieram no sentido de restringir o acesso a níveis mais elevados, principalmente o mestrado. Atualmente já existe uma grande diferença entre o sistema moderno do método Reiki e o método tradicional do Reiki de Mikao Usui, no que concerne à simplicidade da aplicação, número de níveis, princípios e tipos de aplicação e divulgação. A responsabilidade de divulgar o Reiki é exercida entre as duas escolas. A diferença é basicamente que a AIRA divide o Reiki em sete graus ou níveis e o denomina de "Radiance Technique" e não aceita alterações em seus princípios estabelecidos desde então, haja visto seus mestres precisarem de autorização da grã-mestre para iniciar novos mestres.

Na "Reiki Alliance" cada mestre tem a liberdade de escolher e iniciar um novo mestre. Apresenta o Reiki em três níveis. Todas as linhas são válidas e transmitem o verdadeiro Reiki. Quanto à técnica de sintonização e uso dos símbolos, não há diferença fundamental. Há diferença apenas na subordinação, forma de ensino e prática.

10 - O APRENDIZADO

A metodologia de ensino de Reiki respeita a sistematização elaborada por Mikao Usui e Chujiro Hayashi, conservando, assim, a essência do Reiki. Originalmente o aprendizado era dividido em 3 níveis, porém, para tornar o terceiro nível (o nível de mestre) acessível a um maior número de pessoas, este foi dividido, por vários mestres em "mestre interior" e "mestre professor". A diferença está na autorização ou não de fazer sintonizações e transmitir esse aprendizado. O primeiro nível é completo em si mesmo, o aluno terá a sua disposição essa dádiva 24 horas por dia pelo restante de sua vida, podendo compartilhá-la amorosa e compassivamente, com seus semelhantes e a natureza, mesmo que por algum tempo não utilize. Porém, se desejar, poderá continuar seu aprendizado, acessando a cada nível, novas ferramentas sagradas.

10.1 - NIVEL 1 (O DESPERTAR) – SHODEN

O primeiro nível também é chamado de físico, já que a transmissão da energia Reiki produz-se por contato através das mãos do terapeuta para o paciente. Conforme já dissemos, qualquer pessoa pode receber o primeiro nível de Reiki, não havendo uma condição prévia especial: os conhecimentos que se passam são simples e poucos, o que se ensina basicamente são: uma visão holística do universo, da natureza e corpo humano e posições de aplicação, por isso não são necessários conhecimentos prévios especiais para aprender a técnica Reiki. As pessoas sintonizadas estão capacitadas a canalizar a energia vital cósmica através das mãos pelo simples fato de colocá-las sobre aqueles que devem ser harmonizados, inclusive elas próprias, animais e plantas. Não é necessário direcionar a mente, concentrar-se, fazer orações, acreditar ou desejar curar: O Reiki não precisa da nossa aprovação para agir. O primeiro nível de Reiki é completo em si mesmo, os canais permanecerão abertos pelo resto da vida do reikiano, mesmo que por longos períodos o iniciado não utilize a energia. Não há necessidade de receber outra sintonia no mesmo nível.

Em todo o mundo é comum o iniciado participar, gratuitamente, de seminários do mesmo nível com outros mestres. No nível 1, o tempo de um tratamento completo em si mesmo ou em outra pessoa leva de 60 a 90 minutos. É recomendável após a iniciação de nível I, a troca de energia Reiki entre reikianos. Esta troca trará mais segurança ao praticante que vivenciará também a experiência de receptor de Reiki. É conveniente começar consigo mesmo diariamente e, posteriormente, dar tratamento a familiares e amigos. Essa prática não irá melhorar a qualidade da energia que fluirá de suas mãos, mas sim, enriquecerá sua bagagem de conhecimento com relação a tempos e posições que visam a alcançar os centros energéticos mais importantes (Chakras), meridianos e órgãos, em busca de uma harmonização completa. No primeiro seminário o reikiano aprenderá também a história do Reiki. Por tratar-se de uma energia amorosa é natural que durante o seminário os participantes criem uma relação de amizade e amor. Neste nível o praticante não é sintonizado em nenhum símbolo sagrado do Reiki, o que acontece é que eles apenas serão inseridos nos chakras, e serão ativados no Nível II. Em algumas escolas e linhagens, o primeiro símbolo é ativado e ensinado no Nível I, é importante ressaltar que (“as duas formas são corretas”).

10.2 - NIVEL 2 (A TRANSFORMAÇÃO) – OKUDEN

Conhecido também como nível mental, pois o iniciado trabalhará problemas mentais e emocionais. Neste nível o praticante é sintonizado com os três primeiros símbolos sagrados do Reiki que lhe são ensinados. Os diferentes tipos de tratamentos dependem da combinação que se faz desses três símbolos. Fazemos o segundo nível quando sentimos necessidade de um crescimento maior e de maior conhecimento em relação à energia. O processo de sintonização fornece um salto no nível vibratório pelo menos duas vezes maior que o experimentado no nível 1. Os símbolos ensinados podem ser usados também para enviar energia à distância, ao passado e futuro.

O nível 2 dá grande ênfase ao ajuste do corpo sutil (mental/emocional) e não ao corpo físico, que é focalizado no nível 1. O nível 2 não é um aperfeiçoamento do primeiro, já que cada um é um módulo completo e perfeito que se fecha em si mesmo; não pode ficar entendido que o aluno do segundo nível seja melhor canal que um do primeiro ou mesmo que o tratamento pessoal do segundo sejam superiores, em geral quando chegamos no segundo nível valorizamos ainda mais o primeiro. O aluno que recebe a iniciação do segundo nível precisa de muito menos tempo do que antes, mais ou menos 15 a 20 minutos. No segundo nível temos de refundamentar a maneira atual de explicar os conceitos de tempo e espaço (distância), pois quando trabalhamos com os símbolos a energia atua em uma outra dimensão onde ocorre o “continuum” de tempo/espaço.

10.3 - NIVEL 3-A (A REALIZAÇÃO) – SHINPIDEN

Também conhecido como o grau do mestre interior ou consciência. O aluno aprende o símbolo do mestrado e será capaz de realizar na vida seus desejos e sonhos. Essa iniciação não qualifica o aluno ainda a ensinar o Reiki: sua utilização fica limitada ao uso pessoal. Deverá ser sentida internamente a hora de darmos esse novo passo em nossa jornada. O terceiro nível requer extremo cuidado, pois o volume de energia envolvido no processo de cura é muito grande, e é importante atentar para uma alimentação saudável e exercícios de desenvolvimento pessoal. Nesse nível recebemos um símbolo sagrado que serve para amplificar e intensificar os efeitos dos símbolos recebidos nos níveis anteriores, capacitando o aluno a harmonizar e curar um grande número de pessoas, uma multidão, estados e até países. Podemos ser agentes da regeneração planetária. O terceiro nível leva o aluno a encontrar sua verdade mais real, a tocar seu próprio karma, o aprendizado consciente e constante.

10.4 - NIVEL 3-B (O MESTRADO) – SHINPIDEN SENSEI

O nível 3-B é o de mestre de Reiki, também chamado de espiritual ou de professor. A pessoa que é sintonizada como mestre de Reiki recebe os conhecimentos de como Iniciar novos reikianos. Essa iniciação não obriga ninguém, a ensinar, e assim, casa vez mais pessoas decidem fazer tal escolha dentro de uma visão de crescimento interior. Este é um aprendizado bem mais extenso que os anteriores. É fundamental ao novo facilitador considerar e respeitar o trabalho realizado por todos os mestres que o antecederam. O mestre de Reiki é uma pessoa capacitada a Iniciar outras pessoas e não pode e nem deve ser tomado como um exemplo do ponto de vista moral, ético ou espiritual. No momento da ativação, todos os mestres de Reiki são iguais, a variação ocorre na capacidade didática de passar os conhecimentos teóricos que se fazem necessários.

Ter recebido a iniciação do mestrado não garante que o novo professor esteja pessoalmente orientado, este deve aprender a não emitir opiniões nos seminários com relação às crenças pessoais, políticas, filosóficas, religiosas, ideológicas ou espirituais dos alunos, pois o Reiki harmoniza-se perfeitamente com todas elas, tornando-as, inclusive, mais fortes e claras em alguns casos. Os alunos são absolutamente livres e não tem nenhum grau de dependência com relação ao mestre, ou à instituição a que possam pertencer.

O mestre, ao receber a iniciação ao mestrado, assume o compromisso de transmitir o Reiki de forma como vem sendo feito desde o redescobrimento; é comum dar assistência a todo praticante independente do mestre com quem tenha estudado.

11 - SINTONIZAÇÃO ENERGÉTICA (INICIAÇÃO)

A iniciação ou sintonização energética funciona como se ligássemos um cano cósmico às mãos da pessoa. Imagine uma torneira: para que funcione é preciso que seja ligada ou conectada a uma rede de canos por onde passa a água, somente assim podemos abrir a torneira e usufruir da água encanada. Em comparação com a energia cósmica canalizada, a partir da sintonia abre-se a corrente e então a "água" (no caso a energia) começa a jorrar. É assim, simples! Desta forma, a energia que, espalhada atinge todos os reinos e dimensões, será recolhida e canalizada de forma concentrada através das mãos e outros pontos da pessoa iniciada.

As iniciações são momentos onde se realizam movimentos e atitudes capazes de proporcionar uma abertura no padrão energético do aluno e que perduram por toda a vida. Isso quer dizer que determinados procedimentos realizados pelo instrutor possibilitarão a ativação da energia ou desbloqueio do fluxo da energia interna do aluno, para que se torne apto a utilizá-la no nível pertinente a tal iniciação. No passado, somente pessoas muito preparadas - os chamados sacerdotes - podiam receber a orientação para atuar como representantes dos Mestres.

Os candidatos às iniciações precisavam passar por anos de treinamento e purificações, até que fossem considerados aptos para receberem importantes estímulos para seu desenvolvimento espiritual. Atualmente os caminhos são outros. Tudo o que se pode receber está disponível. Basta que estejamos abertos.

11.1 - EFEITOS DAS INICIAÇÕES

Quando recebemos uma iniciação, a frequência de nosso ser é dinamizada. Isso eleva nosso padrão vibratório. Tornamo-nos receptivos e aptos a interagir em uma gama de informações e vivências acima do nível em que estávamos acostumados. Desprendemo-nos das reações e pontos de vista que antes tínhamos. Dizemos que o nosso nível espiritual se eleva. Na verdade, nossa consciência é que se aproxima ou se abre um pouco mais para perceber o espiritual. Nosso modo de vida modifica-se quase imperceptivelmente, a tal ponto que só pode ser percebido ou por pessoas próximas a nós ou por nós mesmos se formos muito observadores. Interesses particulares e íntimos podem ser deixados de lado.

Em contrapartida, coisas que pareciam distantes ou sem importância podem mostrar sua verdadeira face e tornarem-se interessantes. Com isso, bloqueios vão sendo liberados, nós serão desatados ou desfeitos, pessoas vão sendo deixadas para trás. As consequências dessas mudanças vêm à tona em velocidade acelerada. Em vez de precisarmos anos para uma mudança radical, apenas meses ou semanas serão necessárias. Poderemos nos sentir perdidos por deixar coisas arraigadas de lado, pensando que as perdemos, ou então, porque nos sentimos livres demais e ficamos desorientados com a nova vivência, com a nova força que começamos a adquirir.

Em resumo, estes são os efeitos básicos de uma iniciação. Quando as raízes e as prisões estão muito densas, as liberações desencadeadas pelas iniciações podem ter consequências físicas e não apenas emocionais, manifestando-se como diarreias, problemas digestivos, febres, afloramento de pequenos problemas que pareciam resolvidos, etc... Estes efeitos manifestam-se mais fortemente durante os 21 dias seguintes à iniciação recebida em qualquer nível.

Em geral, reações físicas ocorrem com mais frequência em pessoas que estão iniciando sua caminhada espiritual. Qualquer processo de iniciação desperta para solução de conflitos internos que estejam escondidos e que nem preocupam, visto que dormentes. O fato é que um número muito grande de pessoas pensa que deixar bloqueios mal resolvidos e enterrados bem no fundo do subconsciente resolve-os. Na verdade isto apenas disfarça os mesmos que, protegidos pela camuflagem, ganham força. As mais profundas máscaras que possam ter sido utilizadas para camuflar uma imagem ou comportamento negativo serão retiradas. Isto não será válido apenas para o iniciando, também atingindo as pessoas de suas relações, pois a mudança do padrão energético afeta todos os que possam de alguma forma estar ligados a quem passa por uma iniciação. Com isso esclarecido, fica a critério pessoal a responsabilidade por assumir as transformações que possam ocorrer.

Como consecução do processo de iniciação afirma-se: o que for bom ficará, o que for ruim nunca mais aparecerá. assim sendo, relações, sentimentos, enfim, tudo será limpo e transmutado para que em nossa volta apenas a harmonia permaneça - mesmo que a princípio pareça o oposto. É evidente que devem ser observadas as proporções da devoção e entrega individual para que as mudanças sejam sentidas com maior ou menor intensidade. Quanto maior a entrega para as transformações, maiores benefícios obtemos. De modo geral, toda iniciação denota o processo de reinício, de recomeço, uma espécie de renascimento. É o marco final de um ciclo e entrada em um novo.

É simbolicamente representado por um estado de morte, de desprendimento de uma fase que foi importante, cumpriu sua missão em nossa jornada e deve ser deixada para trás, com o propósito de proporcionar uma evolução interior e uma reorganização de padrões em todos os níveis do nosso ser. Sem a morte do que ficou para trás, sem o desligamento total dos processos que foram trampolins para a possibilidade desta abertura, não se pode atingir o cume da montanha, que é o renascimento, a elevação e a transmutação interna.

12 - VISÃO HOLÍSTICA DO CORPO HUMANO

Hólus é um vocábulo grego que quer dizer total, portanto o termo holístico refere-se à totalidade do ser, em níveis: físico, emocional, mental e espiritual. Observando nosso corpo de forma holística, compreendemos que ele troca energia com o Universo através de centros energéticos chamados chakras, e que o corpo é envolvido por um campo energético chamado aura.

Tanto os chakras quanto a aura podem ser percebidos quando estamos em estado alterado de consciência, bastando tornarmo-nos sensíveis à percepção da energia. Dependendo da escola ou tradição, que se refere à aura ou chakras, há algumas diferenças em nomenclaturas ou localização.

Porém não devemos nos apegar a isso, devemos simplesmente termos consciência de sua existência, para assim desenvolvermos nossa sensibilidade e ampliarmos os efeitos de nossas práticas com o Reiki. Existem muitas obras que se referem a esse assunto, portanto, eu serei breve em minhas informações.

12.1 – AURA

A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. Este envoltório pode ir de poucos metros até alguns quilômetros em seres iluminados como Jesus e Buda. Além da extensão, a cor é determinante para se conhecer o estado emocional e de saúde de uma pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado. Nos processos de assédio espiritual a aura e os chakras (em especial o Plexo-Solar) são alvos. Da mesma forma que age nos chakras, o Reiki age na aura, restaurando, limpando, fortalecendo e protegendo. Hoje em dia já é possível visualizar o estado da aura através de um processo chamado Fotografia Kirlian. Atente para o fato de que uma fotografia Kirlian não é foto da aura, e sim o registro fotográfico de um fenômeno elétrico influenciado por ela e registrado em um filme comum. Através desta fotografia pode-se analisar o estado geral do paciente nos mais diversos níveis, e até diagnosticar doenças com vários meses de antecedência, pois os corpos energéticos precedem o físico. Isto permite adiantar o tratamento, evitando muitas vezes o aparecimento da enfermidade. Essa é uma das razões, também, para um tratamento frequente e preventivo com o Reiki ou uma das muitas terapias holísticas existentes.

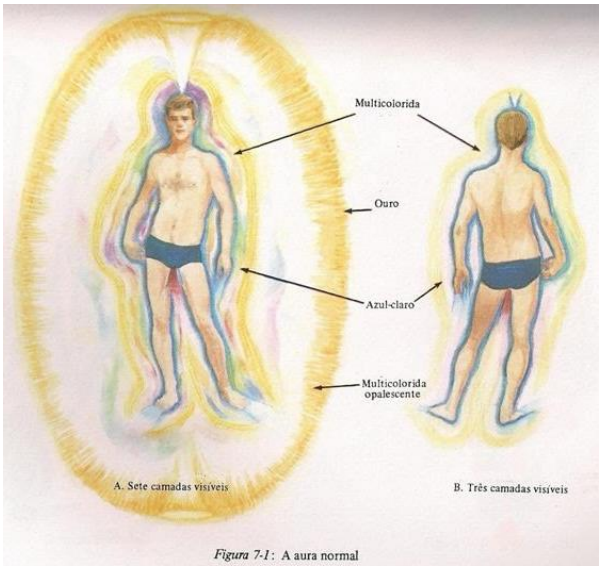
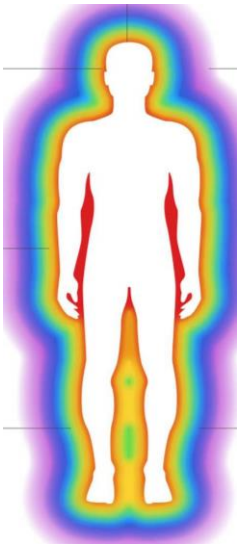
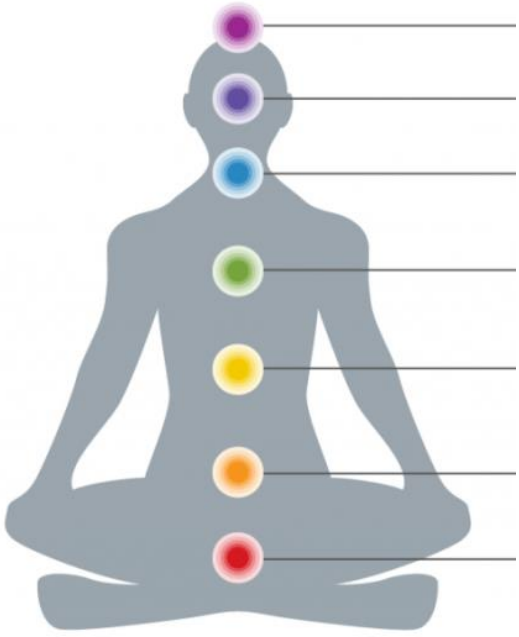


Figura 7-1: A aura normal



12.2 - OS CHÁKRAS E SUAS FUNÇÕES E SEUS RESPECTIVOS BIJA-MANTRAS DE ATIVAÇÃO



Chakra Coronário

Chakra Frontal

Chakra Laríngeo

Chakra Cardíaco

Chakra Plexo Solar

Chakra Umbilical

Chakra Básico

No interior de cada ser humano existe uma rede de nervos e órgãos sensórios que interpretam o mundo físico externo. Ao mesmo tempo, dentro de cada um de nós existe um sistema sutil de canais (nadis) e centros de energia (chakras) que tomam conta de nosso ser físico, intelectual, emocional e espiritual. Na base da espinha, no osso triangular chamado sacro (as civilizações antigas sabiam que há algo de sagrado a respeito desse osso) reside a mais sutil energia espiritual, dormente na maioria de nós, chamada Kundalini. A Autorrealização é o despertar desta energia através do canal central, atravessando cada um dos centros de energia e emergindo no topo da cabeça (a área do osso da fontanela) como uma suave "fonte" de frescor. A palavra fontanela significa "pequena fonte" o que, novamente, mostra o antigo conhecimento sobre o fenômeno da Autorrealização.

Muito embora a Autorrealização fosse a meta de todas as tradições religiosas no mundo, muito poucos foram capazes de alcançá-la. Em nossos tempos modernos, Shri Mataji transformou a em um fenômeno "em massa“ através do despertar espontâneo que ocorre na Sahaja Yoga. Cada um dos sete chakras possui diversas qualidades espirituais. Essas qualidades estão intactas dentro de nós, e, mesmo que elas não possam sempre se manifestar, elas jamais podem ser destruídas. Quando a Kundalini é despertada, essas qualidades começam a se manifestar espontaneamente e se expressam em nossas vidas. Assim, através de meditação regular, nós nos tornamos muito dinâmicos, criativos, confiantes e, ao mesmo tempo, muito humildes, amorosos e compassivos. É um processo que começa a se desenvolver por si mesmo quando a Kundalini se eleva e começa a nutrir nossos chakras.

1) CHÁKRA BÁSICO-Basicochakra-Muladhara

do sânscrito: "Muladhara": "Base e Fundamento";"Suporte"): Base da coluna; ligado às glândulas supra renais; Cores Básicas: - (Vermelho) - (varia para roxo ou vinho) Bija-mantra: "LAM". Responsável pela absorção de energia da terra (energia telúrica, geoenergia, kundalini). Não e aconselhado, por muitos autores, o desenvolvimento desse chakra. O primeiro chakra está situado abaixo do osso sacro, no qual reside a Kundalini, e seu principal aspecto é a inocência. A inocência é a qualidade através da qual nós experimentamos a alegria pura da criança, sem as limitações de preconceitos ou condicionamentos. A inocência nos dá dignidade, equilíbrio e um tremendo senso de direção e propósito de vida. Nada mais é do que simplicidade, pureza e regozijo.

É a sabedoria interior que está sempre presente nas crianças pequenas, e que fica, algumas vezes, oculta por nossos modernos estilos de vida. É, porém, uma qualidade que existe eternamente dentro de nós e não pode ser destruída, aguardando manifestar-se como puro regozijo quando a Kundalini se eleva.

BÁSICO: Localizado à base da coluna, aberto para baixo.

FUNÇÕES: Sobrevivência e existência terrena, ligação com o mundo material, energia física.

DISFUNÇÕES: Raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte, dor.

GLÂNDULA: Supra renais.

ÓRGÃOS: Rins (deficiência renal), coluna vertebral, ossos, dentes, Intestino grosso, ânus, reto, próstata, anemia (deficiência de ferro), excesso de peso, pressão baixa, fadiga, pouca tonicidade muscular, problemas de circulação, desequilíbrio na temperatura do corpo, leucemia e tensão nervosa.

2) CHÁKRA UMBILICAL OU SACRO-Sexochakra-Swadhistana

(do sânscrito: "Swadhistana": "Morada do Prazer"): Região do baixo ventre (pela sua própria localização no corpo, esse chakra seria melhor denominado como "gênito-urinário"); ligado às gônadas (homem: testículos; mulher: ovários); Cores Básicas: - (Laranja) - , Vermelho. Bija-mantra: "VAM". Responsável pela irrigação energética dos órgãos sexuais. Desenvolvido estimula o funcionamento dos outros chakras. O segundo chakra é o chakra da criatividade, atenção pura e conhecimento puro.

É aquele que nos conecta à fonte interior de inspiração e nos capacita a experimentar a beleza que existe em torno de nós. O conhecimento puro dado por esse chakra não é mental, mas é uma percepção direta da Realidade, que pode ser sentida nas palmas de nossas mãos e indica nossos bloqueios sutis. Também esse é o centro da atenção pura e firme e do poder de concentração.

No nível físico, ele cuida de nosso fígado, rins e da parte inferior do abdômen. Quando nós pensamos demais, este centro tem sua energia esgotada e doenças como diabete ou leucemia podem ocorrer quando ele perde completamente seu equilíbrio.

UMBILICAL, SACRO OU SEXUAL: Localizado a dois dedos abaixo do umbigo, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Reprodução e propagação da espécie, sexualidade.

DISFUNÇÕES: Controle, sujeição ou desvio da sexualidade, rejeição, solidão, ressentimentos, vingança, ciúme, depressão, inveja.

GLÂNDULAS: Gônadas, glândulas sexuais masculinas e femininas (testículos e ovários).

ÓRGÃOS: Sistema reprodutor, bexiga, quadris, pernas, pés, nervo ciático, espasmos musculares, cãibras, cólicas, desordens menstruais e desequilíbrios hormonais.

3) CHÁKRA PLEXO SOLAR-Umbilicochakra-Manipura

(do sânscrito: "Manipura": "Cidade das joias"): Cerca de dois centímetros acima do umbigo (controla toda a região do plexo solar); ligado `a glândula pâncreas; Cores Básicas: Verde, Vermelho, - (Amarelo) -. Bija-mantra: "RAM". Responsável pela irrigação energética do sistema digestivo. Desenvolvido, facilita a percepção de energias ambientais. O terceiro chakra é aquele que nos fornece a sensação de completa satisfação e contentamento. É o centro que nos torna pacíficos e generosos, e que também sustenta nossa ascensão espiritual. Quando iluminado pela Kundalini, ele se expressa através da correta conduta e senso interior de moralidade, e nos dá equilíbrio completo em todos os níveis de nossa vida. Cercando o segundo e o terceiro chakra está o Void que representa o princípio do mestre (o princípio do guru) dentro de nós. Em muitas tradições espirituais, essa área é o "oceano de ilusões" que necessita ser atravessado com o auxílio de um guia espiritual. Quando a Kundalini é despertada e passa através do Void, esse princípio do mestre é estabelecido dentro de nós. Assim, como diz Shri Mataji, na Sahaja Yoga você se torna seu próprio guru, seu próprio guia espiritual, pois você pode sentir nas pontas de seus dedos todos os problemas sutis, além de possuir o poder de curá-los usando sua própria Kundalini. Mais ainda, estabelecer este centro nos ajuda a livrarmo-nos de todos os nossos maus hábitos, preguiça, apegos a coisas inferiores, e tudo que nos escraviza de uma forma ou de outra: nós nos tornamos nosso próprio mestre.

Seguir falsos "gurus" que estão mais interessados em truques de poder ou em seu bolso pode danificar muito a área do Void. Mas, após a Autorrealização, tudo pode ser curado através do poder purificador da Kundalini em meditação.

PLEXO SOLAR: Localizado à boca do estômago, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Personalidade, vitalidade, ação e vontade, paz e harmonia, autoestima, proteção contra vibrações negativas.

DISFUNÇÕES: Ansiedade, preocupação, indecisão, preconceito, desconfiança, negligência, mentira.

GLÂNDULA: Pâncreas.

ÓRGÃOS: Baço, estômago, fígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior das costas, sistema nervoso vegetativo, sentimento de inferioridade, falta de lógica e razão, insegurança e insônia.

4) CHÁKRA CARDÍACO-Cardiochakra-Anahata

(do sânscrito: "Anahata": "Invicto"; "Inviolado"): Coração; ligado à glândula timo; Cores Básicas: Dourado, - (Verde) - , Rosa. Bija-mantra: "YAM". Responsável pela irrigação energética do coração. Canal de movimentação dos sentimentos. Desenvolvido, cria um canal de amor que pode ser utilizado para o trabalho assistencial. O quarto chakra, o chakra do coração, é o local onde reside nosso Espírito, nosso verdadeiro Eu, que é eternamente puro e não pode ser afetado por nada, como um brilhante diamante escondido dentro de nós que testemunha todas as nossas ações. Após a Autorrealização, nossa atenção se torna pela primeira vez conectada a nosso Espírito e nós gradualmente tomamos consciência disso.

Nossas identificações errôneas com nosso ego ou condicionamentos desaparecem e nós começamos a nos identificar com nosso Espírito, que é a nossa verdadeira natureza.

No nível físico, este chakra cuida de nosso coração e de nossos pulmões – se afetado pode nos causar asma ou diversos problemas cardíacos. É a partir do nosso coração que a compaixão e o amor se manifestam, e é também o chakra do coração que nos dá o senso de responsabilidade e o comportamento puro em relação aos outros. O chakra do coração se manifesta no centro (ao nível do osso esterno) como completa segurança e confiança. Todas as nossas preocupações, dúvidas e medos são destruídos quando o chakra do coração é totalmente iluminado pela Kundalini.

CARDÍACO: Localizado no centro do peito, aberto para a frente e para as costas.

FUNÇÕES: Amor Incondicional, união, sistema imunológico.

DISFUNÇÕES: Desilusão, transição, pânico, depressão.

GLÂNDULA: Timo.

ÓRGÃOS: Coração, arritmia cardíaca, sistema circulatório, brônquios e aparelho respiratório, parte superior das costas, nervo vago, sangue, pele, rubor, pressão alta, colesterol alto, palpitações, acidose, síndrome de pânico e incapacidade de amar.

5) CHÁKRA LARÍNGEO-Laringochakra-Vishudda

do sânscrito: "Vishudda": "O purificador"): Garganta; ligado à glândula tireoide (e paratireoides); Cores Básicas: - (Azul-Celeste) - , Lilás, Amarelo Bija-mantra: "HAM". Responsável pela irrigação energética da boca, garganta, e órgãos respiratórios. Serve de bloqueio para que as energias emocionais não cheguem ao chakras coronário. Desenvolvido, facilita a psicofonia e a clariaudiencia. O quinto chakra (Vishuddhi) é o chakra da diplomacia, dos relacionamentos puros com os outros, e do alegre desapego. Ele remove todas as nossas culpas e remorsos, quando aberto pela Kundalini, e nos dá uma voz gentil e compassiva. As tendências de dominar os outros ou de se sentir dominado pelos outros, os sentimentos de superioridade ou de inferioridade e todos os ciúmes são removidos quando este chakra é nutrido pela Kundalini. Também, o Vishuddhi é o chakra que nos dá a conexão com o todo, permitindo-nos sentir nossa unidade e o fato de que somos todos parte e parcela do todo.

LARÍNGEO: Localizado no meio da garganta, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Comunicação, criatividade, iniciativa, independência.

DISFUNÇÕES: Fracasso, apatia, desespero, limitação, medo, insegurança, auto reprovação, submissão.

GLÂNDULA: Tireoide.

ÓRGÃOS: Garganta, amídalas, laringe, cordas vocais, esôfago, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados, amidalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e medo de fracasso na vida social.

6) CHÁKRA FRONTAL-Frontochakra-Ajnã

do sânscrito: "Ajnã": "Centro de comando"): Testa; ligado a glândula hipófise (pituitária); Cores Básicas: - (Índigo) - , Amarelo, Verde, Branco fluorescente. Bija-mantra: "OM". E o responsável pela irrigação energética dos olhos. Desenvolvido, facilita a clarividência e a intuição. (as vezes palpita como um coração). O sexto chakra é o chakra do perdão e da compaixão. O perdão é o poder de deixar sair a ira, o ódio e o ressentimento e de descobrir, com humildade, a nobreza e a generosidade do Espírito. É este chakra que dissolve todo o nosso ego, condicionamentos, hábitos, falsas ideias de racismo e todas as nossas identificações errôneas. É a porta estreita que abre o caminho para nossa consciência ascender a seu destino final, que é o sétimo chakra. Olhos que vagueiam, olhando coisas impuras, ou egocentrismo danificam este chakra. Olhar o céu, a terra ou a natureza pode ajudar a purificá-lo.

FRONTAL: Localizado entre as sobrancelhas, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Intuição, paranormalidade, percepção extra-sensorial, raciocínio lógico.

DISFUNÇÕES: Ganância, arrogância, tirania, rigidez, alienação.

GLÂNDULA: Pituitária.

ÓRGÃOS: Sistema nervoso central, olhos (cegueira, catarata, glaucoma), ouvido (surdez), nariz (rinite), falta de raciocínio lógico, vícios de drogas, álcool e outras compulsões

7) CHÁKRA CORONÁRIO-Coronochakra-Sahashara (do sânscrito: "Sahashara“

"O lótus das mil pétalas"):Topo da cabeça; ligado à glândula pineal (epífise); Cores Básicas: - (Violeta) - , Branco Fluorescente, Dourado - Bija-mantra: "Brahmarandra" ou o "OM". E o responsável pela irrigação energética do cérebro. Desenvolvido, facilita a telepatia, a mediunidade e expande a consciência. O sétimo centro é o chakra que integra todos os demais chakras com suas respectivas qualidades. É o último marco da evolução da consciência humana. Atualmente, nós nos encontramos em um nível que corresponde a este chakra e nossa consciência é capaz de facilmente penetrar neste novo reino de percepção, que está além de nossa mente limitada e de nossos conceitos e que se torna absoluta ao nível do Sahasrara. É a percepção direta e absoluta da Realidade em nosso sistema nervoso central. É isto precisamente que é obtido através da Autorrealização, através do despertar espontâneo da Kundalini.

CORONÁRIO: Localizado no topo da cabeça, aberto para cima.

FUNÇÕES: Ligação com energias superiores, plenitude.

DISFUNÇÕES: Neuroses, irracionalidade, desorientação, fobias, histeria, obsessão.

GLÂNDULA: Pineal.

ÓRGÃOS: Cérebro, insônia, enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose, histeria, possessão, obsessão e materialismo.

12.3 - CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Eis aqui algumas considerações sobre a confusão que as pessoas fazem em relação ao chakra esplênico (baço) e o chakra do baixo ventre: O chakra gênito-urinário é conhecido por vários nomes, dependendo da doutrina ou movimento espiritualista que o mencione: Sânscrito: "Swadhistana" ("Morada do Prazer"); China (Taoísmo): "Tan Tien inferior" ("esfera do elixir interior"); Japão: "Hara" ("Parte inferior da barriga"); Ocidente: "Sacro" ou "Chakra do baixo ventre" ou "Chakra sexual". Na verdade, a função desse chakra ultrapassa em muito a função genital. Ele também controla as vias urinárias e as gônadas (glândulas endócrinas: testículos no homem; ovários na mulher) e é responsável pela vitalização do feto em formação (função essa que divide com o chakra básico). Aliás, a ligação desse dois chakras é estreita demais. Isso se deve ao fato de que parte da energia kundalini é veiculada do básico para dentro do chakra sacro. É por esse fator que alguns tibetanos consideram esses dois chakras como um único centro. Devido à sua intensa atuação energética na área genital, o chakra sacro normalmente é suprimido por várias doutrinas espiritualistas ocidentais, muito presas à condicionamentos antigos sobre sexualidade. Muitas delas colocam o chakra esplênico em seu lugar. O motivo disso é simplesmente o tabu em relação à questão sexual. É um absurdo, mas alguns autores de livros chegam a trocar o nome dos dois chakras, chamando o esplênico de sacro ou o sacro de chakra do baço. Alguns chegam mesmo a tirar o bija-mantra do sacro e colocá-lo no baço, que nem mesmo tem bija-mantra em sânscrito. Os orientais não sofreram a repressão sexual imposta aqui no Ocidente pelo Cristianismo. Daí, não hesitaram em classificar o chakra sexual como um dos principais centros de força do campo energético. Porém, consideraram o chakra do baço apenas como um centro de força secundário. É por isso que eles falam em sete chakras principais. Aqui no Ocidente, também fala-se de sete chakras principais, mas costumam exonerar o chakra sexual da classificação e colocar em seu lugar o chakra do baço.

O chakra do baço é importante na questão da absorção de vitalidade para o corpo, mas não é um dos centros principais. É apenas um repositor energético que ajuda o chakra cardíaco a distribuir a energia pela circulação do sangue. Por isso, ele nem mesmo é mencionado na tradição iogue como um centro importante. No corpo físico o baço é uma víscera situada ao lado esquerdo do estômago, logo abaixo das costelas esquerdas. Retém células mortas da corrente sanguínea e as destrói. Também produz glóbulos vermelhos e brancos e transporta nutrientes para as células, via corrente sanguínea. Na medicina chinesa, ele é considerado junto com o estômago como um órgão só, associada ao elemento terra. Aqui no Ocidente, quem divulgou mais a questão do chakra do baço foi Charles Webster Leadbeater, discípulo de Blavatsky, colega de Annie Wood Besant e seu colaborador direto na condução da Sociedade Teosófica nas primeiras três décadas desse nosso século. Ele era um clarividente respeitável e muito competente. Por conta do que via nos planos extra físicos, escreveu dezenas de livros ("A Clarividência"; "O Que Há Além da Morte"; "O Lado Oculto das Coisas"; "Os Chakras"; etc.) Mas, ele tinha vários problemas em relação à sexualidade, talvez pelo fato de ter sido reverendo. Por esse motivo, ele suprimiu o estudo em cima do chakra sexual (ele dizia que era um centro perigoso para o desenvolvimento espiritual da pessoa) e colocou em seu lugar o chakra esplênico. A partir dele, outros autores ocidentais tomaram a mesma postura, esquecendo-se de que o chakra do baixo ventre não é meramente um chakra de ativação da energia sexual, mas também um centro gerador e plasmador de vida, pois é por sua ação (conjugada como chakra básico) que o feto é energizado e desenvolve-se. é o controlador das vias urinárias (não é a toa que na tradição iogue ele está relacionado ao elemento água). Resumindo: O chakra sacro é no baixo ventre. O chakra esplênico (derivado do inglês: "spleen": "baço") é no baço. São chakras diferentes mesmo.

Há muito mais chakras do que os sete principais. Há chakras secundários nas palmas das mãos, plantas dos pés, pulmões, fígado, estômago, orelhas, mandíbulas, ombros, joelhos, entre as escápulas (omoplatas) e espalhados por todo corpo E, em escala menor, pode-se dizer que para cada poro do corpo há um pequeno chakra em correlação direta no campo vibratório correspondente. A todos vocês, "Namastê!" (do sânscrito: "A divindade que mora em mim saúda a divindade que mora em vocês!"). Bija-mantra (do sânscrito): "Núcleo vibratório de um mantra"; "Mantra-semente"; "Senha vibratória para evocação de uma determinada frequência espiritual". Isso é só uma síntese. Há muito mais a considerar, tanto na parte teórica, como na parte prática de exercícios ativadores dos chakras. As variações das cores dos chakras, o número de pétalas (raios), suas funções vitais, os paracháckas (chakras do corpo espiritual), o ectoplasma, enfim, há muito a estudar nessa área... O chakra coronário tem 972 pétalas (raios), sendo 960 na parte periférica e mais 12 raios em seu núcleo central (960 + 12 = 972). Por motivos esotéricos, os iogues arredondaram logo para 1000 pétalas. Brahmarandra (do sânscrito): "Portão de Brahman"; "Portão de Deus". É uma definição esotérica do orifício central (com suas 12 pétalas em estreita relação com o chakra cardíaco) do chakra coronário por isso que vários iogues narram projeções de consciência através do topo da cabeça. Eles fazem a kundalini ascender pelo nádi sushumna (conduto sutil principal que sobe pelo centro energético da coluna) e "esguichar" energeticamente pelo alto da cabeça. É a saída consciente pelo Brahmarandra. Em alguns casos, há também a ativação da glândula pineal no processo. RAM (do sânscrito: "Bija-mantra do chakra manipura"): Além de ser o bija-mantra do chakra umbilical, RAM é a abreviatura do nome do sétimo avatar de Vishnu: "Rama" (Ramachandra). É um mantra de considerável poder. Também significa "Virtude".

Kundalini (do sânscrito): "Enroscada"; "Fogo Serpentino"; "Shakti". É a energia que entra no campo energético por intermédio do chakra básico. É também chamada genericamente aqui no Ocidente de energia telúrica (energia da terra) ou geoenergia. Contudo, essa definição ocidental é muito pobre. Os orientais, notadamente os hindus, tibetanos e chineses antigos (taoístas), aprofundaram-se bastante no estudo dessa energia. Há muito mistério em cima desse tema, principalmente por parte de gnósticos e iogues. Há também muita leviandade e ignorância das pessoas quando falam nisso. Alguns acham que é só "acender um foguete no traseiro" e decolar espiritualmente. Outros querem o despertar da kundalini sem sequer conhecerem o mecanismo dos chakras e dos nádis. Mas, os piores são aqueles que querem tratar disso sem nenhum amor ou crescimento espiritual compatível com tal empreitada consciencial. Aqui por e-mail fica difícil explicar um tema desse quilate, mas oportunamente postarei alguma coisa a respeito. Muitos autores retrógrados costumam dizer que estudar e ativar os chakras é perigoso (é a mesma história em relação à projeção). Na verdade, perigoso é segurar informação e prendê-la dentro de um grupo fechado, pois assim o resto da humanidade fica na ignorância, o verdadeiro perigo disso tudo. O perigo é querer envolver-se nesses assuntos de maneira egoísta ou leviana. Porém, quem quer crescer e sente em seu íntimo o chamado da espiritualidade em direção à maturidade consciencial, deve ir fundo, sem temor ou repressão de doutrinas, pessoas, institutos ou esquemas bolorentos de bloqueio de informação. O potencial está dentro de nós mesmos, adormecido, esperando nossa resolução consciencial. Chega de inércia! Isso é que é maya! (do sânscrito: "ilusão"). Que as Potências Espirituais Superiores possam inspirar-nos no despertar de nossa própria divindade!

EXERCICIOS PARA ENERGIZAR OS CHAKRAS

Chákra 1 - BÁSICO

Chákra 2 – SACRO/SEXUAL/UMBILICAL

Chákra 3 – PLEXO SOLAR

Chákra 4 - CARDÍACO

Chákra 5 - LARÍNGEO

Chákra 6 – FRONTAL - 3ºOLHO

Chákra 7 – COROA – CORONÁRIO

12.4 – AJUSTE DO CHÁKRAS

O ajuste dos chakras pode ser feito de diversas maneiras, uma delas é através do pêndulo, geralmente de cristal. Abordaremos o método de transferência de energia do Chakra Básico para os chakras superiores. Esta técnica pode ser utilizada ao iniciarmos uma sessão e/ou ao concluirmos. Estas posições podem ser feitas com o cliente de frente ou de bruços. Para fazer o realinhamento dos chakras, o que também pode provocar o despertar da kundalini, os Chakras são equilibrados das extremidades ao centro.

Em cada posição focalize toda sua atenção na palma de suas mãos, até ter a mesma sensação em ambas. Isso poderá levar poucos segundos até um minuto. Proceda da seguinte forma:

• Posicione uma mão no Chakra Frontal e outra no Chakra Básico

• Posicione uma mão no Chakra Laríngeo e outra no Chakra Umbilical

• Conclua com uma mão no Chakra Cardíaco e outra no Plexo-solar.

Esta técnica é especialmente útil àquelas pessoas que buscam um crescimento interior.

12.5 - REIKI COM CROMOTERAPIA

Você poderá se basear na Cromoterapia para a escolha das cores. Cada cor contém propriedades características de harmonização. A trabalhar com determinada cor, visualize-a da forma mais nítida possível, pois as cores imprecisas enfraquecem a energia e não promovem a harmonização. Você pode utilizar o método de energia canalizada para trabalhar com qualquer uma das cores. Basta imaginar que a terra está repleta da cor que você necessita e senti-la através de seus pés. Vejamos a seguir as características das principais cores que podem ser usadas juntamente com o REIKI:

Vermelha: É própria da força física, é uma cor revigorante, porém é preciso tomar cuidado com esta cor, pois devido à sua alta capacidade de produzir estímulos, pode causar inquietação. Por outro lado, pode ser útil no tratamento das deficiências do fígado.

Laranja: É a cor da felicidade emotiva, casa bem com quem precisa de mais sorrisos e de bom humor na vida. É uma cor para os problemas da bexiga e para a parte da frente dos quadris.

Verde: É a cor básica para o processo de harmonização, está ligada ao crescimento evolucional, à saúde, à segurança e à recuperação. Representa o caráter individual e o ego.

Amarela: É a cor do intelecto, é indicada quando o pensamento é confuso, é uma boa cor para os rins e pode ser usada como tônico para o sistema em geral.

Cor de rosa: Simboliza o amor incondicional, pois combina em si a brancura do amor incondicional com o vermelho da emoção. O cor-de-rosa é como um alimento para a pessoa que precisa de muito amor ou para um coração que não sabe como dar seu amor. Canalize esta cor para o segundo chakra (pouco acima do púbis) e para o chakra do coração. Essa cor não é usada na recuperação do organismo. O dourado Está ligada ao que é permanente e o faz como nenhuma outra cor, se alguém sofre uma fratura, esta pessoa passa a emitir raios de energia dourada capazes de recuperar os ossos fraturados a fim de dar início ao processo de harmonização para depois, numa segunda fase, começar a produzir energia de cor verde, que circundará o local afetado, contribuindo para a harmonização definitiva. O dourado é a cor da reestruturação.

Azul: É a cor da paz, se alguém anda preocupado, atormentado, nervoso demais ou zangado, o azul restabelece a calma e a tranquilidade. É também útil para problemas gástricos. O azul é sereno e apaziguante. Na maioria dos casos age como uma cor eficaz no processo de cura e é especialmente boa em casos que exigem repouso e convalescença. É uma cor que alivia, sendo apropriada para todas as situações que envolvem inflamação, mas em casos onde há febre, para que evitemos a ocorrência de calafrios, será melhor usar a cor verde ou branca. Púrpura é uma mistura da cor vermelha com a cor azul. As pessoas que se entregam à cólera, que é "energia negativa", encontram alívio nessa cor.

Violeta: Representa a meditação espiritual, estimula a percepção psíquica, é mais usada na harmonização de perturbações do espírito e do desequilíbrio emocional em geral, do que na harmonização dos problemas do corpo.

Branca: Contém todas as cores, reunindo aquelas que promovem harmonização e por isso, pode ser utilizada no tratamento de qualquer caso. Representa pureza, sentimento de proteção e amor espiritual incondicional.

Você poderá também se basear nas informações a respeito dos Mestres ascensionado, da Grande Fraternidade Branca, dos Raios Cósmicos e suas respectivas cores, que também proporcionam ótimos resultados.

Azul: Tranquilidade, paz, renovação, amor espiritual e incondicional. MESTRE EL MORYA – 1º Raio

Dourado: Inspiração, intuição, sabedoria, energia vital. MESTRE LANTO – 2º Raio

Rosa, Laranja: Bondade amor, amor altruísta, serenidade, liberdade. MESTRA ROWENA – 3º Raio

Branco: Pureza, purificação, ascensão, desobstrução, limpeza profunda. MESTRE SERAPHIS BAY – 4º Raio

Verde: Cura, verdade, luz da consciência, conhecimento concreto. MESTRE HILARION – 5º Raio

Vermelho-Rubi: Entrega, devoção, atividade, força, aspiração. MESTRA NADA – 6º Raio

Violeta: Transmutação, renovação, libertação. MESTRE SAINT GERMAIN – 7º Raio

13 - COBRANÇA DAS APLICAÇÕES DE REIKI

Conforme a história “oficial” da redescoberta do Reiki. Com base nas experiências que teve, Mikao Usui constatou que aqueles que recebem o Reiki de graça não o valorizam. Por essa razão ele implantou a troca de energia pelas aplicações de Reiki. Essa troca de energia é pelo tempo do curador, pois a energia é ilimitada e gratuita. Além de valorizar o tempo e dedicação do terapeuta, essa troca nos liberta do sentimento de débito. Ela também contribui para o livre fluxo da energia no universo. Quanto aos valores cobrados, dependem da necessidade de cada um, podendo ou não ser em espécie (dinheiro). Esta troca pode se dar de diversas formas. Abra-se para seu mestre interior e permita que a melhor forma de atuar se manifeste, com flexibilidade.

14 – PREPARANDO O AMBIENTE PARA APLICAÇÃO

Para aplicarmos Reiki, nada mais é necessário além do próprio Reiki. Ele poderá ser aplicado em qualquer lugar, a qualquer momento, 24h/dia, sempre que desejar e/ou se fizer necessário. Porém existem algumas coisas que poderão criar um ambiente mais propício à aplicação. Você poderá aplicá-lo com o receptor sentado em uma cadeira, deitado em uma esteira, colchonete ou em uma maca (mesa de massagem). No caso de escolher uma maca, atentes para o fato de que, suas medidas deverão ser confortáveis para você e o receptor, para que ambos permaneçam todo o tempo relaxados. Você poderá optar por ficar o tempo todo de pé ou sentar-se em uma cadeira (preferencialmente de rodinhas). Lembre-se que a regra básica é a harmonia. Você estando relaxado, a energia fluirá mais livremente. Você poderá, também, utilizar a representação dos quatro elementos básicos da natureza, que elevam a qualidade vibratória do local: um copo ou uma jarra com água, representando o elemento água; um incenso ou difusor aromático, representando o elemento ar; cristais, pedras naturais ou sal grosso, representando o elemento terra; e uma vela representando o elemento fogo.

Além de proporcionar um ambiente agradável, os elementos proporcionam uma transformação energética, elevando o padrão vibratório do ambiente, principalmente o fogo, que promove uma transmutação quase que instantânea. No caso dos cristais e das pedras naturais, a melhor forma de escolhê-los é pela intuição, pois costuma-se dizer que: “nós não escolhemos os cristais, eles nos escolhem”. E eles devem ser periodicamente limpos e energizados, o que poderá ser feito, deixando-os de molho em um recipiente com água e sal grosso por algumas horas, e após, deixá-los sob a luz do Sol ou da Lua, por um dia ou uma noite. Deixá-los sob uma tempestade com raios também é muito eficiente tanto para limpá-los quanto para energizá-los. O sal grosso deverá ser trocado diariamente. Além desses quatro elementos básicos, podemos utilizar uma música agradável, que auxiliará a aprofundar nosso relaxamento: sons da natureza, cantos Gregorianos, músicas clássicas, New Age, etc... Você poderá também utilizar uma iluminação suave, com algumas lâmpadas coloridas, as quais cada cor estimula uma determinada qualidade.

15 – HARMONIZANDO E ELEVANDO O PADRÃO VIBRATÓRIO DO AMBIENTE

Como vimos, no que se refere à energia, tudo está interligado: nós interagimos com o ambiente, impregnando o com boas ou más vibrações. Por isso eu irei compartilhar com vocês duas técnicas que aprendi quando fui apresentado ao REIKI. O primeiro tratamento é uma técnica puramente mental.

• Visualiza-se uma luz violeta impregnando todo o ambiente com suas vibrações de limpeza.

• Visualiza-se, após, uma luz branca energizando o ambiente.

• E, finalmente, visualiza-se uma luz dourada, selando o cômodo das vibrações exteriores.

Durante todo o procedimento mantenha uma atitude de confiança e entrega, confie que a energia dessas luzes realmente está promovendo a limpeza, e se você tem dificuldade de visualizar, apenas imagine, e confie que isso realmente estará acontecendo. O segundo tratamento é mais físico, podendo ser usado pela casa toda e em qualquer ocasião que julgar necessário. É uma fórmula muito eficiente utilizada por radiestesistas.

Os ingredientes são encontrados em qualquer farmácia de manipulação.

• Adquira uma garrafa de um litro, de álcool de cereais;

• Coloque dentro da mesma, duas colheres de sopa de amoníaco;

• Junte a isso, quatro tabletes de cânfora;

• Tampe e sacuda suavemente, até que os tabletes se dissolvam completamente;

• Adicione sete galhos de arruda;

• Deixe a mistura descansar por 24 horas; coloque um pouco da mistura em um pulverizador manual de

plantas;

• Pulverize as paredes, o assoalho, o teto. Dê atenção especial aos cantos e locais de pouco ou difícil acesso,

pois a energia negativa costuma se acumular neles.

16 - O BRAZEIRO

• Adquira um recipiente onde seja possível queimar sal grosso com álcool.

• Coloque sal grosso no fundo do recipiente.

• Deixe-o em algum local onde exista mais fluxo de pessoas.

• Deixe que durante todo o dia ele absorva as energias deletérias do ambiente.

• Derrame álcool suficiente para cobrir o sal.

• Se desejar, coloque outros elementos que achares necessário como, incenso ou algumas pastilhas de cânfora.

Pode-se acrescentar algumas ervas, como alecrim ou arruda, para amplificar os efeitos harmonizadores e

purificadores.

• Com um fósforo, acenda o álcool do recipiente. Tenha cuidado para que o álcool não se derrame e para que o

recipiente seja colocado de forma a não danificar o piso da sala.

• Ao terminar, jogue os resíduos em água corrente e lave bem as mãos.

Renove constantemente esse procedimento para que o ambiente torne-se cada vez mais harmonioso.

“Essa é a fogueira da Nova Era.”

17 - PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS

Não existem regras para a aplicação do Reiki. Ele pode ser aplicado informalmente, podendo o terapeuta ficar em pé e o receptor sentado ou mesmo com o terapeuta sentado atrás do receptor com as mãos em seus ombros ou simplesmente, colocar as mãos em alguma parte do corpo do receptor enquanto conversam. Porém, há alguns procedimentos que, embora não obrigatórios, poderão ampliar os efeitos do tratamento. A roupa do reikiano deve ser cômoda e limpa. Sendo desnecessário ao receptor despir-se, pois o Reiki passa através das roupas e qualquer outro material (como o gesso, por exemplo). Sempre que possível, seria recomendável preparar o ambiente impregnando-o com a energia Reiki. Para isso, basta que permaneçamos alguns minutos irradiando energia com a intenção de elevar o padrão vibratório do ambiente, harmonizando-o. Assegure-se de que não será interrompido por campainha ou telefones. Explique ao receptor o que vai acontecer, possibilite a ele a oportunidade de conversar, desabafar, relaxar. Aconselha-se tirar todos os adornos de metal tanto do receptor como do praticante, argolas, anéis, pulseiras, correntes, cristais e relógio, pois possuem vibrações próprias que podem interferir na energia Reiki. Uma medalha, um anel ou uma pulseira que não se consegue ou não se quer tirar por questões religiosas, não causariam uma grande interferência. No caso de usar pedras nos tratamentos, estas devem ser limpas regularmente. Nossas mãos são as ferramentas mais utilizadas em tratamento de Reiki. São ferramentas sagradas, porém, estão continuamente em contato com diversas coisas, além de transpirar. Para evitar desconfortos devemos garantir a limpeza das mesmas, assim como, de suas unhas. Mesmo porque nas posições iniciais elas estarão em proximidade com o rosto do receptor. O ato de lavar as mãos não se limita a sua limpeza física, mas também, nos proporciona uma proteção, pois estaremos conectados energeticamente com o receptor.

Desta forma ao lavá-las (preferencialmente até os cotovelos) antes, nos protegemos mutuamente e ao lavá-las após a aplicação, nos desconectamos energeticamente. Na ausência da água, obteremos efeito semelhante ao expormos nossas mãos à chama de uma vela. Servir de canal para a energia cósmica (Reiki) é um ato de amor. Seria aconselhável promovermos a centralização de nosso coração e invocar, mentalmente, o Deus de nossa devoção (Hierarquias do Reiki, seres de luz), solicitando permissão, proteção e orientação para que atuemos como canal desta energia amorosa e que ela seja dirigida para suprir as necessidades deste irmão que nos permitiu auxiliá-lo. Isso nos possibilita uma conexão mais pura com a energia, tornando sagrado este momento, proporcionando maior entrega e desapego. Todos temos direito às nossas escolhas, por essa razão, não devemos insistir para que as pessoas recebam Reiki. Mesmo porque, a cura só acontecerá quando estivermos abertos à ela. Peça ao receptor que relaxe e, se desejar, conecte-se com o Deus de sua devoção através de uma oração.

- Pergunte ao receptor se deseja receber Reiki.
- Antes de começarmos o tratamento, é recomendável o alisamento da aura é uma forma de solicitarmos a permissão do receptor para entrar e prepará-lo para receber a energia. Lentamente, com suas mãos em concha, na distância de aproximadamente 20cm, deslize-a da cabeça aos pés, repita o processo três vezes.
- Tanto terapeuta como receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia.
- Lembre-se que o reikiano é apenas um canal da energia cósmica, o responsável pela cura é Deus.
- Desta forma não deve envaidecer-se quando uma cura se manifesta ou entristecer-se quando isso não acontece. Pois existem muitos fatores que podem impedir esta manifestação.
- Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se fores um profissional desta área.

O diagnóstico é uma prerrogativa médica, portanto evites fazê-lo, mesmo porque para que o Reiki atue, não é necessário diagnóstico. Também não deve-se interferir em quaisquer outros tratamentos. O Reiki funciona tanto como terapia preventiva quanto complementar. Não há risco de "overdose". A energia é "puxada" pelo receptor, portanto, ele a receberá conforme sua necessidade e merecimento. Não há um padrão para a percepção da energia. Ela pode se manifestar como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida. O Reiki independe de fé, portanto, só não atuará se o receptor não o desejar. Conforme a sensibilidade do terapeuta e pela interação áurica, há possibilidades do mesmo sintonizar-se com o mal-estar do receptor, se esse for muito intenso, basta afastar-se do campo energético de receptor e o desconforto desaparecerá. Caso essas sensações persistam reflita sobre a razão de estar em sintonia vibracional com o receptor e intensifique seu auto tratamento. O ideal será começarmos um tratamento com três sessões consecutivas. Desta forma obtemos uma resposta mais rápida. A duração do tratamento depende de cada caso (poderá ser de 4 a 20 sessões, ou mais). O cronograma das sessões dependerá da disponibilidade do terapeuta e do receptor.

É comum, tanto terapeuta quanto receptor, ao final da sessão, sentirem-se em paz, inteiramente relaxados, harmonizados, poderá também ocorrer, do receptor sentir sono, neste caso é aconselhável que se permita que ele repouse por algum tempo após a aplicação.

- Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de compartilhar essa dádiva com seu semelhante, servindo de canal para que se restabeleça a harmonia e equilíbrio.
- Lave suas mãos.

18 – EFEITOS DO TRATAMENTO DE REIKI

- Aumenta a Percepção;
- Ajuda a Liberar Emoções;
- Equilibra a Energia;
- Aumenta a Criatividade;
- Libera a Tensão;
- Trabalha no Nível Causal do Mal-estar;
- Amplia a Energia;
- “Cura” (holística).

19 - MÃOS DO REIKIANO

As mãos do reikiano devem estar em forma de concha (como se fôssemos beber água na fonte), com os dedos agrupados. Desta forma o Reiki fluirá pelas palmas das mãos. Ao trocamos de posição, devemos fazê-lo de modo suave movendo uma mão de cada vez, para que o fluxo permaneça constante. Outro fator que dever ser considerado e muito importante é o cuidado com as mãos, procurando evitar o contato direto com produtos tóxicos, energeticamente negativos, cuidar para que estejam sempre limpas e fazer boa limpeza com álcool antes e depois das aplicações. Antes como respeito a quem se submete à aplicação e depois para evitar contaminar-se com algum possível resíduo ou sobra de energia.

20 - OS SÍMBOLOS CÓSMICOS

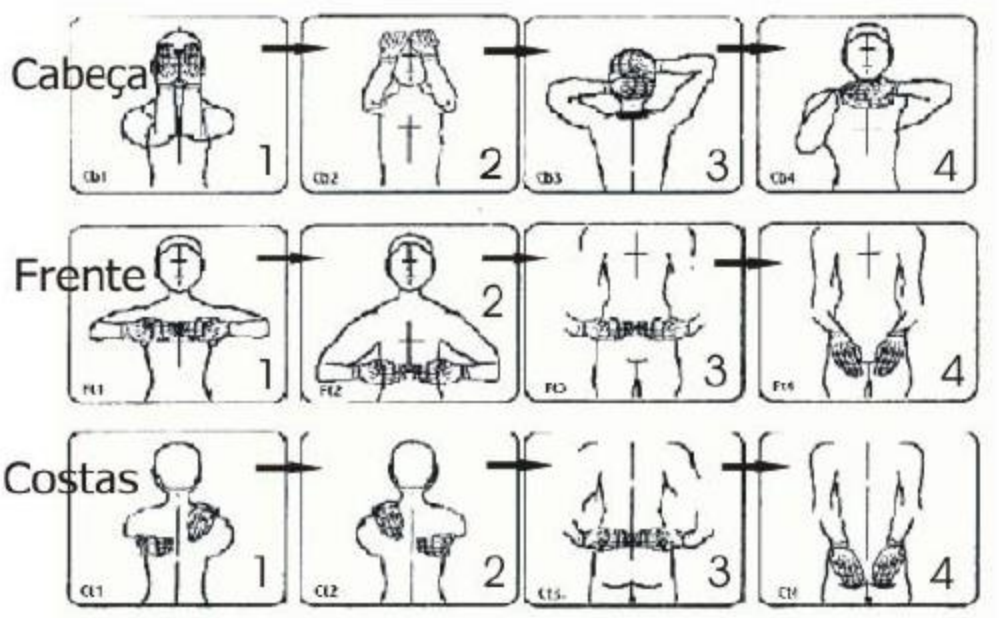
Conforme a história “oficial” da Redescoberta do Reiki, Mikao Usui encontrou, em sua busca, antigos Sutras budistas que continham símbolos sagrados que haviam sido escritos por um discípulo de Buda. Ao meditar sobre eles no Monte Kurama Yama (Kuryama, Kurama) por 21 dias, descobriu a chave que permitia despertar essa maravilhosa técnica de cura. Os símbolos são representações de um aspecto da energia, são poderosas ferramentas sagradas, compostas de yantras (desenhos energéticos) e mantras (sons energéticos). Após nossa sintonia com eles, passam a ser uma chave para conectar determinados padrões de energia. Não é necessário estarmos em estado meditativo para que eles funcionem. Porém o ideal é que estejamos receptivos e abertos para o amor. Esses símbolos você poderá sintonizá-los conscientemente a partir do Nível II de Reiki.

20.1 – IMPORTANTE FRASE DE AFIRMAÇÃO ANTES DE QUALQUER APLICAÇÃO ENERGÉTICA

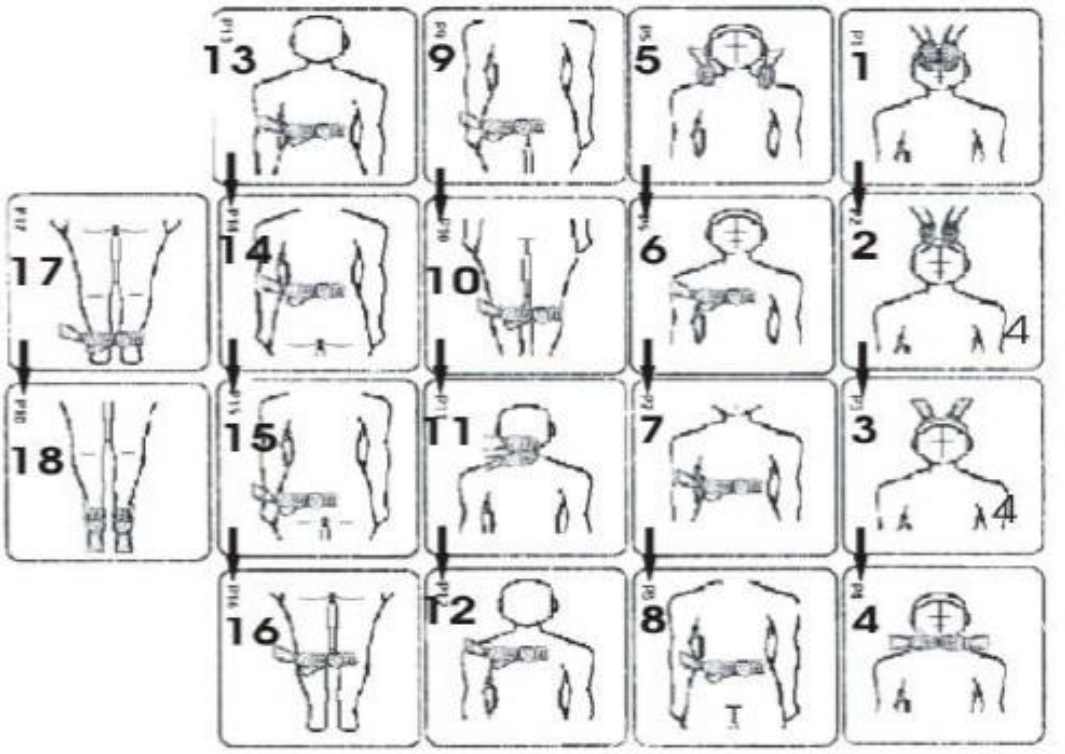
“Peço ao meu Ego que se afaste. E que venha a mim a energia da Humildade.”

21 - PRINCIPAIS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO DE REIKI

Auto Aplicação:



Aplicação em outras pessoas:



CARTA ENERGÉTICA DE REIKI

O tempo de permanência em cada posição depende da necessidade do receptor, à medida que aumentamos nossa sensibilidade, passamos a perceber o momento de mudar de posição. Porém, até que isso seja possível, permaneça de 3 a 5 minutos em cada posição.

21.1 - REGIÃO DA CABEÇA

1ª POSIÇÃO DA CABEÇA

Posicione as mãos sobre o rosto, ao lado do nariz, com a base das palmas na altura dos dentes.

Corpo Físico: Trabalha qualquer problema com os olhos, visão, cores, claridade (fotofobia), glaucoma, catarata, lesões, irritações e pálpebras. Problemas no nariz, rinite alérgica, carne esponjosa, desvio do septo, congestão respiratória. Problemas com os maxilares, mandíbula, gengivas, dentes, pH das mucosas e da boca. Problemas na cavidade óssea (sinusite). Dor de cabeça, enxaqueca, derrames, alergia, resfriados e asma. Equilibra a glândula pituitária, que também se denomina hipófise. Ela se localiza no centro do crânio, sobre a sela turca, é considerada a principal glândula, pois tem a função do equilíbrio do sistema de todo o corpo e “diz” às outras glândulas o que devem fazer. A glândula pituitária é a glândula-mestra do sistema endócrino, influi no crescimento, no desenvolvimento sexual, na fadiga, na gravidez, na lactação, no metabolismo, nas dosagens de açúcar e minerais do sangue, na retenção de fluidos e nos níveis de energia. Equilibra a glândula pineal, que também se denomina epífise; essa glândula localiza-se na altura da base do crânio, é pequena, do tamanho de uma ervilha, responde aos níveis de luz que os olhos percebem, graças à secreção do hormônio melatonina. Tem um importante papel no estado de ânimo. Muitos fazem referencia a essa glândula chamando-a de terceiro olho, glândula da intuição ou paranormalidade.

Corpo Emocional: Reduz o estresse. Alivia a ansiedade. Proporciona relaxamento, inclusive em nível neurológico.

Corpo Mental: Alivia e diminui a confusão mental, gerando equilíbrio e claridade de pensamentos e ideias. Permite aumentar a capacidade de concentração e centralização do indivíduo.

Corpo Espiritual: Equilibra o Chakra Frontal. Permite que adentremos nosso Eu Superior, estar em contato com a nossa própria sabedoria. Abre-nos para energias superiores. Permite perder a sensação de dualidade e alcançar a sensação de unicidade com as leis divinas. Amplia e ajuda a purificar a consciência. Beneficia o plano de devoção espiritual, favorecendo a meditação e o estado de concentração.

2ª POSIÇÃO DA CABEÇA

Posicione as mãos nas laterais da cabeça, com os dedos na altura das orelhas até próximos à coroa.

Corpo Físico: Trabalha diretamente com o cérebro, equilibrando o lado direito e esquerdo, incentivando a produção, criatividade, pensamentos e memória. Equilibra as glândulas hipófise e pineal. Trabalha a disritmia cerebral, convulsões e aneurisma. Alivia rapidamente dores de cabeça e enxaqueca. Auxilia na recuperação de pessoas que estejam drogadas ou alcoolizadas.

Corpo Emocional: Reduz preocupações, histeria e estresse. Ajuda a aliviar depressão, angústia e medos (todos os estados patológicos de pânico). Promove o relaxamento.

Equilibra a pessoa nos casos em que predominam a emoção ou raciocínio.

Corpo Mental: Trabalha doenças mentais (psicoses, neuroses, esquizofrenia). Desenvolve clareza de pensamentos, serenidade, estimula rapidez de respostas. Estimula uma visão mais clara da vida e dos problemas.

Corpo Espiritual: Aumenta a capacidade de receber energias superiores. Expande a consciência e a interação com a sabedoria cósmica (registro akáshico). Promove a lembrança de sonhos e vivências anteriores (insights)

3ª POSIÇÃO DA CABEÇA

Palmas posicionadas na nuca.

Corpo Físico: Harmoniza o funcionamento da glândula pituitária ou hipófise. Trabalha com a medula e o cérebro. Abrange a base do cérebro, harmonizando as funções desempenhadas pelo cérebro, que se encontra na parte posterior da cavidade craniana. Diminui a tensão do pescoço e descontrai a parte superior das vértebras cervicais. Regula o sono, ajuda a dormir por falta de sono ou acordar por excesso deste. Trabalha o lobo occipital que se encontra na parte posterior do cérebro, onde localizam-se os centros da visão. Regula o peso e a fome. Atua em problemas relacionados com a fala e a gagueira. Alivia dores de cabeça na base do crânio. Trabalha pessoas que estão em estado de choque por acidente, em coma ou desmaiadas. Trabalha-se qualquer vício, diminuindo a compulsão. Trabalha a coordenação e equilíbrio (labirintite).

Corpo Emocional: Desenvolve bem-estar, relaxamento e tranquiliza os pensamentos. Diminui estresse, depressão, irritações, preocupações, tremores e traumas.

Corpo Mental: Clareza de expressão de pensamentos e ideias. Promove serenidade, criatividade e produtividade.

Corpo Espiritual: Trabalha o Chakra Frontal em sua parte posterior. Expande o recebimento de energias superiores. Propicia a lembrança de sonhos e vidas passadas. Abertura do terceiro olho, desenvolvendo o instinto (olhos e ouvidos internos) e a paranormalidade (capacidade de entrar em estado alterado de consciência, projeção astral, clarividência, clariaudiência, telepatia, psicografia, etc.)

4ª POSIÇÃO DA CABEÇA

Mãos posicionadas nas laterais do pescoço, unidas à frente.

Corpo Físico: Trabalha com o metabolismo, as glândulas tireoide e paratireoide. A glândula tireoide está localizada no terço inferior do pescoço, à frente da traqueia. Regula o metabolismo e o crescimento. As glândulas paratireoides consistem em quatro diminutos corpúsculos ligados à tireoide. Controlam o metabolismo do cálcio, contribuindo para o controle do tônus muscular. Trabalha os maxilares, mandíbulas, amídalas, garganta e faringe. Trabalha as glândulas salivares. Trabalha a drenagem linfática e gânglios cervicais superiores. Equilibra a pressão sanguínea(alta e baixa). A garganta é um centro da expressão, criatividade e comunicação.

Corpo Emocional: Trabalha neutralizando sentimentos como raiva, hostilidade, ressentimentos, nervosismo e medo do fracasso. Desenvolve autoestima e autoconfiança.

Corpo Mental: Desenvolve calma, relaxamento, diminuição do senso crítico, bem-estar, claridade, estabilidade mental, tranquilidade e prazer de viver.

Corpo Espiritual: Trabalha o Chakra Laríngeo. Ajuda a manter uma sintonia com a espiritualidade na forma mais criativa e sincera.

21.2 - REGIÃO DA FRENTE

1ª POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas sobre a parte superior do tórax.

Corpo Físico: Trabalha com o coração, circulação, veias e artérias que saem do coração. Harmoniza os pulmões na parte superior e as funções dos brônquios. Abrange parte da traqueia. Auxilia a drenagem linfática. Equilibra o timo que, na infância, desempenha importantes funções endócrinas e imunológicas. Embora regrida no adulto, sua influência sobre o organismo continua a ser sentida no que concerne a imunologia.

Corpo Emocional: Esta região é o centro energético emocional do corpo que, estando equilibrado, controla o envelhecimento, evitando o envelhecimento precoce. Trabalha sentimentos de raiva, ressentimentos, ciúme, amargura e hostilidade. Reduz o estresse. Desenvolve felicidade, autoconfiança, prazer e harmonia.

Corpo Mental: Desenvolve serenidade, centralização, tranquilidade, relaxamento e calma para que possamos enfrentar os problemas do cotidiano.

Corpo Espiritual: Desenvolve o amor incondicional aos semelhantes e ao mundo.

2ª POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas à altura do coração.

Corpo Físico: Equilibra as funções do fígado, estômago, baço, vesícula biliar, pâncreas e diafragma.

Corpo Emocional: Alivia o estresse. Gera relaxamento, segurança e sentimento de satisfação. Posição importante para períodos de mudanças bruscas de vida, fazendo com que aceitemos ideias diferentes.

Corpo Mental: Gera centralização, calma, serenidade, relaxamento e claridade. A mente estando equilibrada, os órgãos envolvidos na digestão funcionam melhor.

Corpo Espiritual: Equilibra o Chakra Plexo-solar, aumentando nossa resignação, gratidão para o que é e o que se tem. Gera facilidade de partilhar nosso mundo físico com outras pessoas.

3ª POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas à altura da boca o estômago.

Corpo Físico: Trabalha equilibrando as funções do pâncreas, bexiga, sistema reprodutor (ovário, útero, trompas), apêndice, intestino delgado, duodeno e cólon, parte inferior do fígado, baço e vesícula biliar.

Corpo Emocional: Reduz o estresse, histeria, frustrações, ansiedade, medos, depressão, amargura e repressão

dos sentimentos, melhora a autoestima e autoconfiança.

Corpo Mental: Diminui a confusão mental e o desequilíbrio.

Corpo Espiritual: Equilibra o Chakra Umbilical.

4ª POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas na altura da virilha

Corpo Físico: Trabalha com a vesícula, intestinos, ovários, útero, próstata, vagina, energia sexual (orgasmo).

Corpo Emocional: Desenvolve respostas emocionais saudáveis para a vida sexual, quebrando padrões e pensamentos rígidos relacionados à sexualidade. Redução de ansiedade, nervosismo e pânico. Trabalha todo o tipo de vício.

Corpo Mental: Promove a criatividade, melhorando a flexibilidade e capacidade de adaptação.

Corpo Espiritual: Equilibra o Chakra Básico.

21.3 - REGIÃO DAS COSTAS

1ª POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas abaixo do pescoço.

Corpo Físico: Trabalha tensões e contraturas frequentes dos músculos trapézio e lombar. Trabalha a coluna vertebral, sistema nervoso, problemas nos pulmões e doenças alérgico-respiratórias.

Corpo Emocional: Promove redução do estresse, relaxamento, diminuição de tensões, gerando autoconfiança e tranquilidade.

Corpo Mental: Desenvolve serenidade, centralização e estabilidade.

Corpo Espiritual: Favorece a recepção de energias superiores.

2ª POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas entre a região das omoplatas.

Trabalha o mesmo que a segunda posição da frente.

3ª POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas acima da cintura, na altura dos rins.

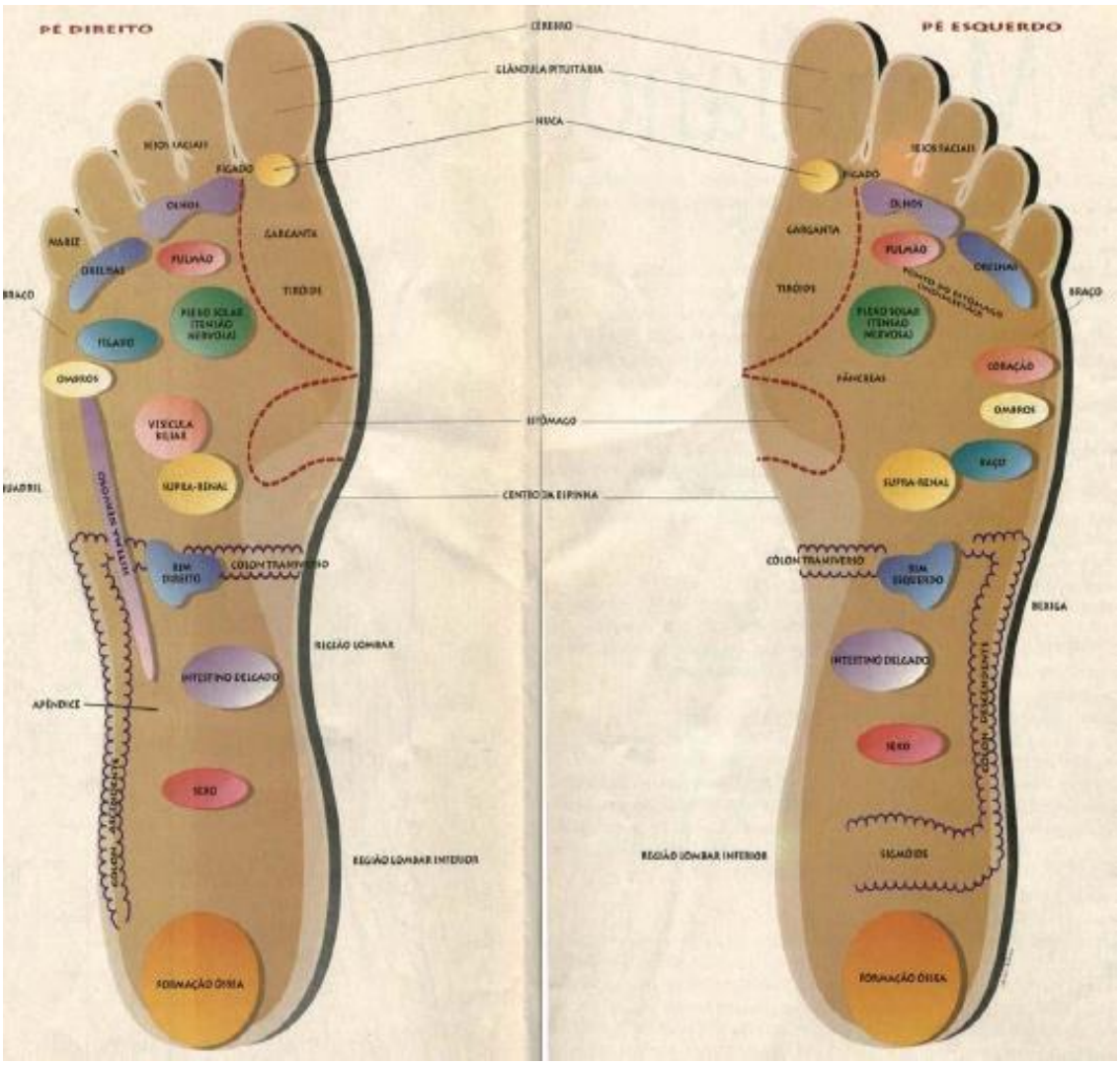
Trabalha o mesmo que a terceira posição da frente mais as glândulas supra renais e rins.

4ª POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas à altura da virilha. Trabalha o mesmo que a quarta posição da frente mais o cóccix e nervos.

21.4 - REGIÃO DOS PÉS

MAPA REFLEXOLOGICO DOS PÉS



Nos pés temos os pontos reflexos que estão ligados a outras regiões e órgãos do corpo que, ao serem irradiados pelo Reiki, desbloqueiam os canais elétricos de ligação, facilitando o fluir da energia. Podemos começar ou terminar o tratamento pelos pés.

1ª POSIÇÃO DOS PÉS

Posiciona-se uma mão no dorso e outra na planta dos pés.

Corpo Físico: Trabalha no sangue, circulação, pressão sanguínea, diafragma, garganta, seios, ovários, bacia, ombros e praticamente todo o resto do corpo.

Corpo Emocional: Harmoniza o corpo emocional, sendo uma posição-chave para momentos de dúvidas e decisões importantes.

Corpo Mental: Harmoniza o corpo mental gerando mais equilíbrio e centralização.

Corpo Espiritual: Harmoniza o corpo astral, equilibrando a velocidade normal dos sete principais chakras e estimulamos e coordenamos os movimentos dos canais condutores de energia tranquilizadora e estimulante.

2ª POSIÇÃO DOS PÉS

Ambas a mãos posicionadas nas plantas dos pés.

Corpo Físico: Na planta dos pés trabalhamos praticamente todas as glândulas e órgãos do corpo.

Corpo Emocional: Harmonizamos o corpo etérico e o corpo emocional.

Corpo Mental: Trabalha questões relacionadas com o “poder” terreno. Lembra-nos que não somos os donos do mundo.

Corpo Espiritual: Traz -nos a consciência de estamos de passagem neste corpo e mundo físicos. Por essa razão devemos focalizar o aqui e agora, para aproveitarmos todas as oportunidades que se manifestam.

Como você percebe no mapa dos pés, as laterais também merecem uma atenção especial, as laterais externas refletem, entre outros pontos, os membros inferiores e superiores e as laterais internas refletem a coluna.

21.5 - POSIÇÕES ADICIONAIS

Coordenador: Posicione as mãos na nuca (occipital, ‘boca de Deus’), é o responsável pela libertação kármica e da roda das encarnações.

Axilas: Cruze os braços, posicionando a mão esquerda na axila direita e a mão direita na axila esquerda. As axilas são chaves para a libertação. Liberam importantes canais energéticos.

Joelhos: Posicione as mãos nos joelhos (da forma que for mais confortável). Os joelhos, principalmente na parte de trás, são importantes pontos de liberação do nível astral. Ao aplicarmos os joelhos e pés, podemos trabalhar muitas informações relacionadas com emoções e sentimentos expressos durante nosso dia, semana ou até mesmo de encarnações passadas.

21.6 - TRATAMENTO ABREVIADO

Este tratamento tem a duração de 5 a 15 minutos e pode ser realizado com o receptor sentado. É uma forma relaxar e harmonizar rapidamente o receptor, mas não substitui um tratamento completo.

• Posiciona-se uma das mão s sobre o Chakra Coronário ou o Frontal e a outra sobre o occipital (nuca) .

• Posicione-se atrás do receptor e envolva suas orelhas com as mãos.

• Posicione ambas as mãos sobre os músculos trapézio, próximo ao pescoço.

• Posicione-se ao lado do receptor e coloque ambas as mãos na altura do Chakra Cardíaco uma sobre o tórax e outra nas costas.

• Posicione-as agora à altura do plexo-solar.

• Para concluir, a mão da frente posiciona-se à altura da virilha e a de trás ao cóccix.

22 - PRIMEIROS SOCORROS COM REIKI

O Reiki é uma maravilhosa ferramenta de primeiros socorros. Porém devemos ter consciência que em casos graves ou de dúvida devemos solicitar auxílio médico. Durante a espera aplicamos Reiki. Estas sugestões devem ser complemento para as técnicas normais de primeiros socorros. Quando consciente, pergunte ao receptor onde necessita energia, caso não tenha condição de falar ou esteja confuso, comece a tocá-lo enquanto conversam. Comece pelo plexo-solar e rins. Ao aplicar no plexo-solar contribuirá para que retome a consciência e nos rins auxiliará no combate de eventual insuficiência renal, aconselhável especialmente para casos de estado de choque. Porém, não vire os pacientes em caso algum. Em caso do receptor poder sentar, posicione uma das mãos no plexo-solar na frente e a outra nos rins, nas costas. Após posicione-as nos ombros e siga sua intuição para outras posições. O Reiki poderá auxiliar a estancar hemorragias internas e externas e a coagulação poderá ser acelerada. Quando a ação é imediata, pode-se evitar a formação de hematomas. Podemos tratar hemorragia nasal inclinando a cabeça em 45 graus, aplicando uma mão no nariz e outra na nuca. Em casos de fraturas e entorses, um tratamento imediato pode evitar o risco de inchaços e hematomas, com o cuidado de não tocar a lesão. No caso de fratura, fazemos um tratamento emergencial, porém, aguardamos a colocação do osso no lugar (por um médico) para um tratamento mais prolongado, neste caso o gesso não será obstáculo para a energia. A recuperação poderá se dar 1/3 do tempo normal. Em caso de lesão não mova o receptor, a energia poderá ser aplicada na altura da área afetada. Lembre-se que ela era puxada para onde for necessária. Pessoas enfartadas também poderão ser tratadas com Reiki. Embora algumas literaturas digam que não se deve aplicar diretamente no coração nestes casos não há justificativa para isso. Não há contraindicações para o Reiki, mesmo em casos de emergência. Quanto mais rápida a ação, maior o benefício

23 - REIKI EM HOSPITAIS

Profissionais da área médico/hospitalar relatam que após 15 minutos de Reiki ocorrem mudanças perceptíveis. A respiração se harmoniza, manifestando-se a calma e o relaxamento. O Reiki combinado com a prática cirúrgica auxilia a combater a ansiedade, tornando o paciente mais calmo e relaxado. Diminui o desconforto e a dor. Algumas mudanças são comuns após o tratamento: o paciente fica mais corado; mãos e pés se aquecem; sono tranquilo e longo; acalmam-se facilmente após situação estressante; atitude mais positiva, maior cooperação, diminuição da dor e recuperação mais rápida.

24 – TRATAMENTOS ESPECIAIS

Localize acima nas posições apresentadas, o correto local e a forma de aplicação.

Exemplo: Acne - Cabeça 2 e 3, frente e costas 3 e 4. Execute a 2ª e 3ª posições da cabeça, 3ª e 4ª posições da frente e 3ª e 4ª posições das costas.

24.1 – DOENÇAS E SINTOMAS

01 - Abscessos - Colocar gaze ou pano sobre o local e aplicar Reiki de 15 a 30 min., duas vezes ao dia.

02 - Acne - Cabeça 2 e 3, frente e costas 3 e 4.

03 - Água - Aplicar Reiki no recipiente de 10 a 20 min.

04 - AIDS - Cabeça 2, 3 e 4, frente 1, 2 e 3 e costas 3 e 4.

05 - Alcoolismo - Cabeça 2 e 3, frente 1, 2, 3 e 4 e costas 3.

06 - Alergia - Tratamento completo duas vezes ao dia.

07 - Amídalas - Cabeça 4, duas vezes ao dia.

08 - Anestesia - Conforme a maior parte das literaturas, não deve-se aplicar Reiki em pacientes anestesiados.

09 - Angina - Frente 1, costas 2 (prolongar o tempo).

10 - Anorexia - Tratamento completo.

11 - Ansiedade - Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3.

12 - Articulações - De 15 a 30 min. diretamente sobre a região.

13 - Artrite - Tratamento completo.

14 - Asma - Tratamento completo, tempo adicional na frente 1 e 2.

15 - Azia - Frente 1 e 2.

16 - Bexiga - Frente 4 e costas 4.

17 - Bronquite - Frente 1 e 2, costas 1, 2 e 3.

18 - Bulimia - Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.

19 - Bursite - Uma mão no ombro outra no cotovelo de 15 a 30 min. duas vezes ao dia.

20 - Cãibras - Direto no local por 15 min.

21 - Calafrios - Tratamento completo.

22 - Câncer - Em complemento à quimioterapia, cabeça 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

23 - Cefaleia - Cabeça 1,2 e 3, frente 3 e 4.

24 - Cérebro - Cabeça 1, 2 e 3.

25 - Cicatriz - Diretamente no local de 15 a 30 min.

26 - Ciúmes - Cabeça 1, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

27 - Cólica - Uma das mãos sobre o estômago e a outra logo abaixo.

28 - Coluna - Uma mão na base da coluna na região cervical, percorrer a coluna com imposições sequenciais, até as duas se encontrarem no centro, cinco minutos em cada ponto.

29 - Coma - Cabeça 1, 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3.

30 - Coração - Frente 1 e costas 2.

31 - Costas - Frente 4, costas 4 e sobre as dores.

32 - Culpa - Cabeça 1 e 3 e frente 1 e 3.

33 - Decepção - Cabeça 1, 2 e 3 e frente 1 e 3.

34 - Dentes - Direto sobre o problema.

35 - Depressão - Cabeça 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 1, 2 e 3.

36 - Desânimo - Cabeça 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

37 - Diabetes Tratamento completo.

38 - Diarreia - Frente 4 e costas 4.

39 - Digestão - Frente 2,3 e 4 e costas 3 e 4.

40 - Diverticulite - Frente 3 e 4 e costas 3 e 4.

41 - Doenças Crônicas - Tratamento completo diariamente.

42 - Dores - Diretamente sobre a região

43 - Drogas - Cabeça 2 e 3 e frente 1, 2 e 3.

44 - Eczema - Cabeça 2 e 3, frente, frente 2 e 3, costas 3 sobre o local.

45 - Envelhecimento Precoce - Cabeça 1,3 e 4 e frente 1.

46 - Enxaqueca - Cabeça 1, 2 e 3 e frente 3 e 4.

47 - Esclerose Tratamento completo.

48 - Esquizofrenia - Cabeça 1,2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3.

49 - Fadiga - Cabeça 1, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

50 - Febre - Cabeça 3 e 4 e costas 3.

51 - Feridas - Diretamente no local (usar como gaze). 52 Ferroadas, picadas - Diretamente sobre a região.

53 - Fígado - Frente 2 e 3 e costas 3.

54 - Fobias - Cabeça 1, 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

55 - Fraturas- Diretamente no local após engessar.

56 - Fumar - Tratamento completo.

57 - Garganta - Cabeça 4.

58 - Glândulas Salivares - Cabeça 4.

59 - Glaucoma - Cabeça 1, 2 e 3.

60 -Gota - Cabeça 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3

61 - Gravidez - Cabeça 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3 e 4.

62 - Gripe/resfriado - Tratamento completo.

63 - Hemorroidas - Frente 4 e costas 4.

64 - Hepatite - Tratamento completo.

65 - Herpes - Direto sobre a região afetada.

66 - Hipertensão - Cabeça 2, 3 e 4, frente 2 e 3 e costas 3 e 4.

67 - Impaciência - Cabeça 2 e 3 e frente 1.

68 - Impotência - Cabeça 2 e 3, frente 3 e 4 e costas 3.

69 - Indigestão - Frente 1, 2 e 3.

70 - Infecções - Cabeça 2, frente 2 e 3, costas 3 mais imposição sobre a região afetada.

71 - Insônia - Cabeça 2 e 3.

72 - Joanetes - Direto sobre o local.

73 - Joelhos - Direto sobre a região. 74 Laringe - Cabeça 4.

75 - Leucemia - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

76 - Lúpus - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

77 - Mágoa - Cabeça 4, frente 1 e 3 e costas 3.

78 - Mal de Alzheimer - Cabeça 1, 2 e 3.

79 - Malária - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

80 - Mandíbula, maxilar, queixo - Direto na área afetada.

81 - Memória - Cabeça 1, 2 e 3.

82 - Músculos - Direto sobre a região.

83 - Menopausa - Tratamento completo para equilibrar o sistema endócrino.

84 - Nariz - Direto sobre a região.

85 - Náusea - Cabeça 2 e 3, frente 1 e costas 3.

86 - Nervosismo - Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.

87 - Nervo ciático - Uma das mãos no glúteo parada, a outra percorrerá a perna da planta do pé até se encontrar a outra, em posições sequenciais, com cinco minutos, em cada ponto, fazer nas duas pernas.

88 - Neurose - Cabeça 1, 2 e 3, frente 3 e costas 3.

89 - Obesidade - Cabeça 1, 3 e 4, frente 2 e 3 e costas 3.

90 - Olhos- Cabeça 1,2 e 3.

91 - Ouvidos - Direto sobre a região, colocar o dedo médio levemente no canal auditivo.

92 - Ovários - Frente 4.

93 - Pâncreas - Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3 e 4.

94 - Pânico - Cabeça 1, 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 3.

95 - Paralisia - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

96 - Paralisia cerebral - Tratamento completo.

97 - Paralisia facial - Cabeça 4, maça do rosto, queixo e atrás das orelhas.

98 - Paranoia - Cabeça 4, frente 1 e 3 e costas 3.

99 - Mal de Parkinson - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

100 - PMD (Psicótico, Maníaco) -Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.

101- Pneumonia - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

102 - Pressão Alta - Cabeça 4 e frente 1.

103 - Pressão baixa - Cabeça 4 e frente 1.

104 - Punhos - Diretamente sobre a região.

105 - Raiva - Cabeça 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

106 - Rejeição - Cabeça 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 3.

107 - Ressaca - Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3.

108 - Sangramento - Direto sobre a região.

109 - Sangramento nasal - Polegar na parte inferior do nariz, o indicador na parte superior, a outra mão na base da cabeça.

110 - Seios - Direto sobre a região.

111 - Síndrome de Down - Tratamento completo.

112 - Sinusite - Direto sobre a região, duas vezes ao dia.

113 - Surdez - Cabeça 4 e sobre o ouvido.

114 - Testículos - Direto sobre a região.

115 - Timo - Frente 1.

116 - Tireoide - Cabeça 4.

117 - Tontura - Cabeça 2 e 3, frente 3 e 4 e costas 3.

118 - Tosse - Cabeça 4, frente 1, 2 e 3 e costas 2 e 3.

119 - Tumores - Cabeça 1, 2 e 3, frente 3, costas 3 e sobre a região afetada.

120 - Úlcera - Direto sobre a região, no mínimo duas vezes ao dia.

121 - Útero - Frente 4 e costas 4.

122 - Vesícula biliar - Frente 2 e 3.

123 - Vícios - Cabeça 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 1, 2 e 3.

124 - Vômitos - Cabeça 3, frente 1 e 3 e costas 3.

125 - Voz - Cabeça 4 e frente 1.

126 - Varizes - Frente 4 e diretamente no local

127 - Verrugas - Diretamente no local

24.2 – CARÍCIA ENERGETICA

A Carícia energética é feita no final do tratamento, após a varredura da aura.

• Mantenha a mão na vertical, dedos em direção ao receptor, palmas para você, a alguns centímetros do corpo.

• Movimente a mão, lentamente, desde a pelve até a coroa, subindo por uma linha intermediária do corpo.

• Chegando à coroa, retorne à posição inicial (trazendo a mão da coroa a pelves, mantendo a palma em sua direção)

• Repita o movimento, só que desta vez, rapidamente.

A Carícia Energética abastece todo o corpo com a energia do Chakra Básico. É maravilhosa para o aterramento do receptor.

24.3 – PROTEÇÃO DA CASA

Pode servir como um escudo energético.

Tenha em mente que nossa atitude é fundamental. Quando criamos um escudo de proteção, nossa confiança na manifestação o fortalece imensamente. Crie este escudo mentalmente e sua intenção irá ativá-lo protegendo de qualquer imprevisto. A partir do Nível II de Reiki, você terá acesso aos Símbolos Sagrados onde irão potencializar qualquer forma ou método de aplicação.

24.4 – REIKI E CRIANÇAS

As crianças são muito sensíveis á energia e a absorvem com imensa rapidez, pois não desenvolveram determinadas “defesas”, desta forma estão mais abertas à energia. A aplicação em uma criança poderá durar apenas 10 a 20 minutos e será muito benéfica.

Normalmente, quando estão abastecidas, adormecem ou ficam inquietas e afastam-se. Aplicar em mulheres grávidas é muito gratificante, beneficia tanto a mãe quanto à criança.

24.5 – TRATAMENTO DE PLANTAS E ANIMAIS

O Reiki beneficia todo ser vivo, assim como os elementos da natureza. Podemos tratar com Reiki nossas plantas e animais, desta forma contribuímos para a harmonia e equilíbrio deles. No caso das plantas, podemos aplicar em suas raízes, nos vasos ou até mesmo energizar a água que será usada para regá-las. Você poderá estreitar sua relação com as plantas e beneficiar-se muito, aproximando-se de uma árvore e abraçando-a, permaneça alguns minutos trocando energia com ela, você a impregna com Reiki e ela o envolve em sua aura. Essa experiência lhe apresentará a novas dimensões de consciência. Os animais (assim como as crianças), são muitos sensíveis à energia eles sabem o quanto e onde a necessitam. Se você, por exemplo, pegar um gato em seu colo para aplicar Reiki, ele se acomodará de tal forma que sua mão se posicione exatamente onde ele necessita, quando estiver abastecido, ele simplesmente se afastará, necessitando novamente de energia ele virá a seu encontro. Não são raras as situações em que, possuindo um animal em casa e ao sermos sintonizados em um sistema de canalização de energia cósmica (como o Reiki), este nos estranhe nos primeiros dias, pois ele percebe a mudança no padrão energético. Nossa relação com eles também se estreita, muitas vezes, animais que não conhecemos, aproximam-se de nós em busca de energia. Podemos estar na casa de alguém que acabamos de conhecer e seu cãozinho, gato, etc...

aproximar-se de nós e encostar-se a nossa perna, mão, etc... isso poderá significar que ele está necessitando de energia, basta, então, posicionarmos nossas mãos em qualquer parte de seu corpo e ele se posicionará como necessário. Essa sessão poderá passar despercebida pelos demais. Em caso de animais perigosos, o ideal é energizarmos sua água e alimento, após o nível 2 poderemos tratá-los à distância.

25 - O CÍRCULO DA PRÁTICA

Para que possamos experimentar o Reiki plenamente, e usufruir de todos os benefícios que ele pode nos proporcionar, devemos fazê-lo de três formas:

Auto aplicar: Dedicando-nos, diariamente, a essa prática de transformação, cura e amor.

Aplicar: Compartilhando esta dádiva com nossos semelhantes e/ou a natureza.

Receber: Recebendo essa dádiva de outro reikiano. Ao fecharmos esse círculo estaremos experimentando plenamente o Reiki e nos abrindo as maravilhosas dádivas que ele pode nos proporcionar. Lembremos que toda criação é resultado de 1% de inspiração e 99% de transpiração.

26 - SER TERAPEUTA

Terapia é basicamente uma função de amor, e o amor somente flui quando não há ego. Você só pode ajudar o outro na medida em que você não é egoísta. No momento em que o ego entra, o outro se torna defensivo. O amor não é agressivo, ele ajuda o outro a permanecer vulnerável, aberto, não defensivo. Portanto, sem amor não há terapia. Terapia é uma função de amor, logo, o ego não pode ajudar, você pode até mesmo destruir o outro. Em nome da ajuda você pode inclusive obstruir o seu crescimento.

mentalidade ocidental ainda pensa em termos de um ego saudável, mas ego nunca pode ser saudável. O ego em si é doença. A mentalidade ocidental, pensa que as pessoas estão sofrendo de egos fracos. Não se sofre de fraqueza de ego, mas de muito egoísmo. A sociedade é orientada pela mentalidade masculina, pela agressividade, o único desejo da sociedade é conquistar, para isso você precisa abandonar tudo o que é feminino em você, isto é, metade de seu ser, e viver com a outra metade. Uma metade não pode ser saudável, porque saúde vem da totalidade. O feminino tem que ser aceito. O feminino é o não ego, a receptividade, o amor. Uma pessoa realmente saudável é aquela que está totalmente equilibrada entre o masculino e o feminino, ela não é masculina nem feminina – simplesmente é. Você não pode categorizá-la. Ela é plena e sã. No oriente ela é olhada como o Mestre. Quando as pessoas estão mentalmente perturbadas, no Oriente, elas vão a um Mestre. O Mestre não o ajuda a conseguir um ego mais forte, na verdade, ele faz você sentir que o ego que você tem já é demais, que você precisa abandoná-lo, deixá-lo ir. Uma vez que o ego foi abandonado, você é uno, pleno e fluídico. Deixa de haver bloqueio e obstáculo... No Oriente, o terapeuta não tem que fazer nenhum trabalho, ele tem de tornar-se apenas um veículo para a energia de Deus. Ele tem somente que estar disponível como um bambu oco, para que Deus possa fluir através dele. O curador deve ser simplesmente uma passagem. Segundo os orientais, o paciente é alguém que perdeu seu contato com Deus. Ele criou uma muralha à sua volta tão grande, que não sabe mais o que é Deus, que é a totalidade. Ele está totalmente desconectado de suas raízes, da própria fonte da vida. É por isso que está doente, mentalmente, fisicamente, ou de qualquer outra maneira. A doença indica que perdeu a trilha da fonte. O curador tem como função conectá-lo com a fonte novamente. A fonte foi perdida mas a conexão ainda persiste.

Uma pessoa está escondida atrás de uma parede. Você segura sua mão. Deixe-a ficar escondida, apenas segure sua mão, mesmo que seja através de um buraco na parede... o importante é que ela confia em você. Se ela pode confiar no terapeuta, ela pode dar a mão ao terapeuta. O terapeuta está vazio, simplesmente em sintonia com Deus, e a energia começa a fluir. Essa energia é tão vital, tão rejuvenescedora, que acaba dissolvendo a muralha em volta do paciente, ele alcança um vislumbre do não ego. Esse vislumbre o faz são e pleno. Se o próprio terapeuta é um egoísta, ambos são prisioneiros. Suas prisões são diferentes, mas elas não podem ser de grande ajuda. Toda a minha abordagem sobre terapia incide na importância do terapeuta ter de se tornar um instrumento de Deus. Deixe Ele usá-lo. Aprenda psicoterapia, aprenda todos os tipos de terapias. Saiba tudo o que é preciso saber, mas não se prenda a isso. Fique disponível para que Deus possa fluir através de você. Deixe-O ser a fonte da cura e da terapia. Isto é o amor. O amor relaxa o outro. O amor dá confiança ao outro. O amor banha o outro, cura suas feridas.

- Osho

27 - REIKI E MEDITAÇÃO

A felicidade é um estado natural, ela pertence a todos nós, é um tesouro disponível, como: a saúde, o amor, a paz, a espiritualidade, a abundância, etc... Ela é o resultado da harmonia entre nosso corpo, mente e espírito. O equilíbrio de nossos desejos materiais e aspirações espirituais. Muitas das situações que hoje vivemos, e com as quais não concordamos, são resultados de escolhas erradas que fizemos. Nossas doenças, vícios, relacionamentos, etc... são criados por nossos pensamentos, emoções e crenças, com as quais alimentamos nosso subconsciente. Se o alimentarmos com crenças restritivas, levaremos uma vida repleta de limitações. Porém se o programarmos com crenças construtivas, caminharemos para uma vida plena, libertando-nos da ansiedade e de todas as emoções e pensamentos negativos que limitam nossa realização. Todos possuímos o mesmo potencial, porém alguns, o exploram mais que outros.

“Nenhum líder vai nos dar a paz, o que vai nos dar a paz, é a transformação interior, que nos conduzirá a ação exterior. A transformação interior não é isolamento, desistência de ação exterior, ao contrário. Só pode haver ação correta, quando há pensamento correto, e não existe pensamento correto, quando não existe autoconhecimento. Sem conhecer a si mesmo, não existe paz”.

- Tul ku

A mente agitada está sempre fixada no passado ou no futuro, ao passo que meditar é concentrar-se no presente. São inúmeros os benefícios da meditação: Ela produz um estado fisiológico de profundo relaxamento, junto a um estado mental desperto e altamente alerta. Um homem dormindo, consome 6 vezes mais oxigênio que meditando. Há uma diminuição no metabolismo e no ritmo cardíaco e respiratório. Fortalece o sistema imunológico, equilibrando o trabalho das células como um todo. É um dos melhores antídotos contra a angústia, ansiedade, depressão, medo, stress, etc...Através da meditação podemos alterar os padrões desarmônicos de pensamento que impossibilitam nosso equilíbrio. Aproximando-nos da cura. Quando entramos em estado meditativo, harmonizamos nossas emoções, proporcionando um estado de paz e serenidade. Nas primeiras práticas, podemos demorar a alcançar esse estado, e algumas pessoas, nem o alcançam nas primeiras vezes. Porém, com a determinação, a cada prática o atingimos mais rapidamente, e seus efeitos são cada vez mais prolongados. “Devemos sempre lembrar que toda criação é resultado de 1% de inspiração e 99% de transpiração”. A meditação consiste numa harmonização cósmica, uma harmonia com o Deus que é capaz de conceber e amar, independente de qualquer crença religiosa. É entrar em estado alterado de consciência, é a busca da felicidade plena, da paz interior, através do crescimento da espiritualidade.

O Reiki e a Meditação complementam-se maravilhosamente. Ele possibilita que entremos em estado alterado de consciência mais facilmente e ela nos proporciona maior percepção e sensibilidade à energia cósmica. Utilizados em conjunto nossa relação com eles torna-se mais íntima.

27.1 - MEDITAÇÃO DA PARTILHA CÓSMICA

Esta meditação foi elaborada com a intenção de desenvolver nosso amor incondicional, e, através da partilha, conectar-nos com o Cosmos. Acomode-se confortavelmente. Mentalize a intenção de conectar-se com a energia de todas as pessoas ou grupos, que estejam neste momento fazendo algum tipo de partilha energética, que estejam enviando energia ao cosmos e à humanidade. Preste atenção em sua respiração. Faça respirações abdominais, expandindo o abdômen ao inspirar e contraindo-o ao exalar. Concentre-se no intervalo entre a inspiração e a expiração. Sinta que enquanto você respira, você enche-se de energia. Sinta a energia inundando o seu corpo. Sinta que ao inspirar ela entra pelas suas narinas e harmoniza todos os seus centros energéticos e, ao exalar, elimina toda a energia estagnada, todas emoções negativas, todos sentimentos negativos, todas limitações. Você inspira luz, e exala...ansiedade; inspira luz, e exala...angústia; inspira luz, e exala...medo; inspira luz, e exala...tristeza; inspira luz, e exala...culpa; inspira luz, e exala...ressentimento; inspira luz, e exala...limitações; inspira luz, e exala...vícios; inspira luz, e exala...doenças...Sinta seus corpos: físico, emocional, mental e espiritual...completamente harmonizados, livres de toda e qualquer energia estagnada. Agora, comece a relaxar o seu corpo, concentre-se em cada parte de seu corpo, como se ela fosse a única, como se nada mais existisse. Coloque toda a sua consciência na parte que você está relaxando. Comece pelos seus pés. Concentre-se em seus pés. Sinta uma energia suave, quente, amorosa, envolvendo os seus pés, relaxe os dedos de seus pés, planta, calcanhares, dorso dos pés, tornozelos. Sinta seus pés inteiramente relaxados. Sinta, realmente.

Proceda da mesma forma para suas pernas, dos tornozelos até os joelhos; as coxas, dos joelhos até os quadris; toda a área de seus quadris, nádegas e órgãos genitais; seu abdômen, músculos do abdômen e órgãos internos; tórax; costas, da base da coluna até o pescoço; dedos das mãos, mãos, pulsos, antebraços, cotovelos, braços, ombros; músculos do pescoço, garganta, cordas vocais; queixo, maxilares, boca (a língua deve ficar solta, repousando suavemente), nariz, faces, orelhas, olhos, pálpebras, testa, nuca, topo da cabeça. Sinta-se, inteiramente relaxado. Agora dirija a atenção para o ponto entre as suas sobrancelhas, seu Chakra Frontal. Visualize ou imagine, uma luz nesse ponto. Ao inspirar você focaliza essa luz, ao exalar sinta a luz expandindo-se. Expandindo-se cada vez mais a cada respiração. Até que ela envolva completamente sua cabeça. Então sua cabeça se torna uma esfera iluminada. E, numa expiração completa, porém tranquila, você derrama essa energia por todo o seu corpo. Sinta essa luz, essa energia, envolvendo o seu corpo. Você está inteiramente protegido, uno com o cosmos. Então, compartilhe essa energia. Sinta que ela estimula o seu coração, o seu centro cardíaco. Você é tomado de um intenso amor. Esse amor preenche todo o seu peito e o fluxo aumenta cada vez mais. Quanto mais você se concentra nesse amor e agradece por o estar recebendo, mais esse amor se intensifica. Esse amor envolve todo o seu corpo. Concentra-se em todo o seu corpo. O amor é tanto, que parece querer explodir. Deixe-o explodir em energia. Então compartilhe essa energia. Imagine um grande copo de água. Imagine que essa água é pura energia cósmica. Imagine agora que toda a humanidade está mergulhada nesta energia. Compartilhando. Imagine que a energia que explodia em seu peito está contribuindo compassivamente com a energia desse copo. Mentalize a intenção de que todos a recebam conforme o seu merecimento e necessidade. Que a energia proporcione a todos, as transformações a que estejam preparados.

Continue com essa imagem por alguns minutos, ciente de que, realmente, essa energia está sendo enviada para a humanidade. Participe da partilha. Porém sem qualquer envolvimento, sem qualquer desejo, somente entrega.

Quando você sentir que é hora de retornar. Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de participar dessa partilha, agradeça também a energia que você recebeu, e a sua conexão com o Cosmos. E lentamente, vá retornando, voltando à sua consciência física. Fazendo algumas respirações lentas e profundas e sentido novamente: seus pés, pernas, mãos, braços, ombros, cabeça e, seja feliz...

27.2 - TÉCNICA DE CENTRAMENTO

Focalize sua respiração, focalize cada etapa de sua respiração, você inspira, retém, exala, retém... por aproximadamente um minuto somente sua respiração existe, nada mais...se algum pensamento surgir em sua mente, não o reprima, não o expresse, simplesmente observe, deixe que passe, como nuvens em dias de tempestade, como um forte vento que passa, sem deixar marcas, simplesmente passam... No minuto seguinte, visualize ou imagine, uma luz dourada espalhando-se por todo o ambiente... ao inspirar, você absorve essa luz, ... ao exalar, você elimina toda energia estagnada, todo estresse acumulado...(você absorve a luz pelo topo da cabeça, sua coroa, e elimina a energia estagnada através dos pés depositando-a na Terra, para que ela seja transmutada), você inspira luz e exala: ansiedade, tristeza, ressentimento, culpa, angústia, insegurança, raiva, desânimo, limitações, vícios, doenças (a cada expiração sinta um destes sentimentos, emoções ou situações sendo eliminados)... toda energia estagnada é eliminada ao exalar... No minuto seguinte... ao inspirar, você absorve essa luz e, ao exalar ela expande-se impregnando todo o seu ser... em níveis físico, emocional, mental e espiritual... sinta a harmonia e o equilíbrio que toma conta de seu ser, o fluxo de energia intensifica-se cada vez mais... seu centro cardíaco é estimulado e você é tomado(a) de um intenso amor e compaixão...

No minuto seguinte... imagine que agora, você absorve a energia da Terra que flui impregnando todo o seu ser e sai pelo topo de sua cabeça.. A seguir, imagine a energia dourada vinda do Cosmos sendo absorvida através do topo da sua cabeça, atravessando o seu corpo e penetrando na Terra através de seus pés... neste momento, você está centrado(a)... você é a ponte de ligação da energia do Cosmos e a energia da Terra... No minuto seguinte, imagine que um tubo de energia dourado manifesta-se à sua volta...este tubo envolve-o(a) completamente, dos pés à cabeça... imagine, então, que este tubo começa a expandir-se, para cima e para os lados... à medida que ele se expande, expande-se também, sua consciência... você está integrado(a) com o Cosmos... as possibilidades são ilimitadas.... você está em paz, abertura e entrega... neste momento você é, apenas, um canal para a Energia Cósmica...

• Sente-se confortavelmente, faça respirações abdominais (ao inspirar expanda o seu abdômen e ao exalar o contraia).

• Repouse suas mãos sobre suas coxas, com as palmas para cima.

• Focalize apenas esse momento.

• Ative a energia através do símbolo ou apenas mentalize a intenção de canalizá-la.

• Mentalize uma luz dourada impregnando todo o ambiente.

• Mentalize a intenção de integrar-se ao encontro de reikianos do Universo sintonizados e conectados naquele mesmo momento em muitas partes do Planeta ou quem sabe mesmo do Universo.

• Ao inspirar, você absorve essa energia pelo seu coronário, ela impregna todo seu ser e todos os níveis.

• Ao exalar ela é projetada através de seu cardíaco e suas mãos para todos os colegas que participam deste encontro.

• Permaneça 10 minutos compartilhando essa dádiva.

28 – SUGESTÃO:

• Harmonize o seu ambiente com as técnicas que costumas utilizar.

• Dedique cinco minutos a você... Utilize sua técnica de centramento habitual.

• Com sua consciência expandida e inteiramente centrado(a) integre-se ao ambiente, mentalize a intenção de integrar-se à energia de pessoas e grupos que estejam, neste momento, participando deste encontro .

• Unimos nossas energias, formando um só corpo, para que a vibração do trabalho possa expandir-se e atingir os objetivos almejados.

• Visualizamos ou imaginamos, uma esfera de energia dourada manifestando-se no centro da sala (ou ambiente em que é realizada esta técnica).

• Procuramos sentir ao máximo nossos corações unidos e a energia do ambiente nos envolvendo... O fluxo de energia se intensifica cada vez mais.

• Estamos todos em volta da esfera formando um grande círculo. - Ativamos a Energia Cósmica através do símbolo que utilizamos, ou simplesmente, mentalizamos que a energia que canalizamos, ou nosso amor, sejam enviados para abastecer a esfera...

• Projetamos a energia em direção ao Cosmos para que se forme uma chuva de energia que irá impregnar nosso amado planeta TERRA e todo os reinos e dimensões que a necessitarem, elevado assim, seu padrão vibratório.

• Permanecemos contribuindo, amorosamente, em devoção e entrega, por aproximadamente 10min.

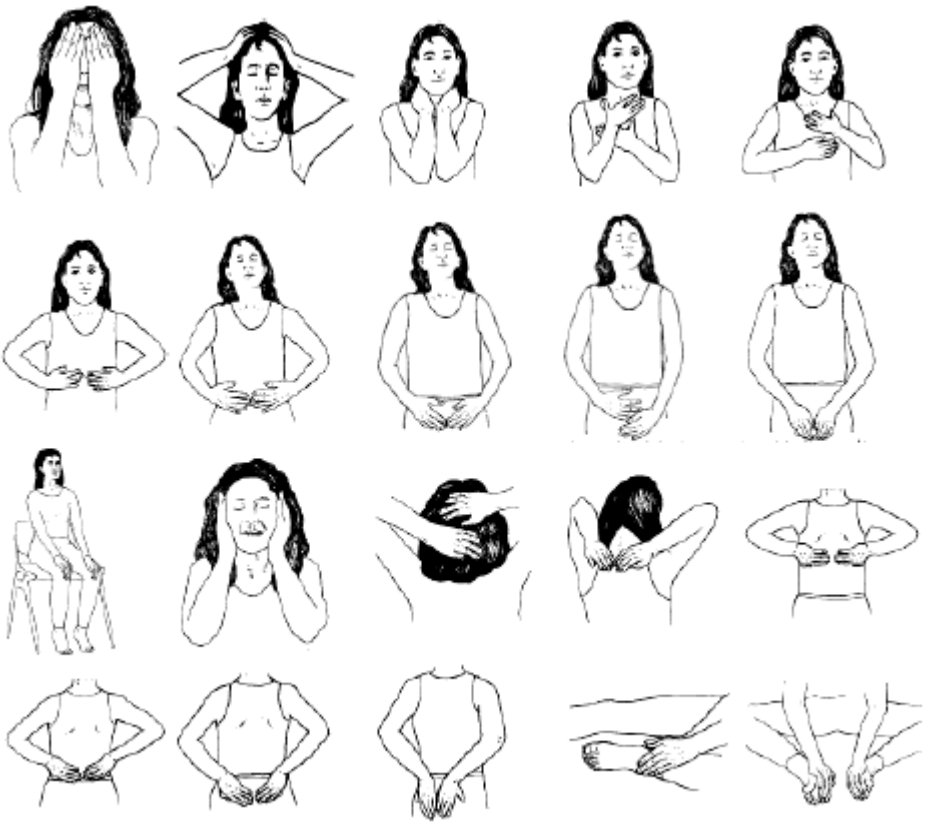
• Permanecemos abertos para que, também, possamos receber as dádivas que merecermos e para recebermos as instruções que forem necessárias...

• Quando sentirmos que é hora de retornar, agradecemos a oportunidade de participar do "serviço", fazemos uma respiração profunda e... lentamente... retornamos à nossa consciência objetiva.

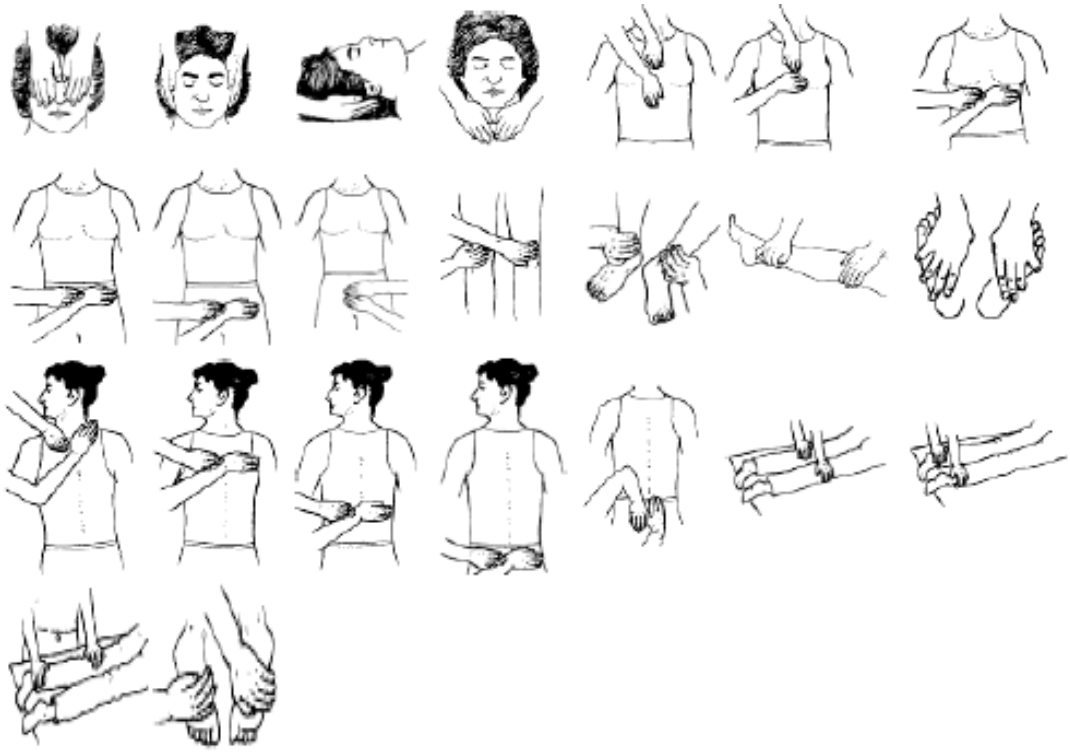
• Esfregue as mãos e lave-as, preferencialmente até os cotovelos.

OBS: Se você desejar, você poderá invocar o auxílio e orientação das Hierarquias Planetária e Cósmica e a conexão com os Centros Energéticos Planetários e Galácticos ou dos Seres de Luz, Guias, Mestres Espirituais Anjos, Mestres Ascensionados ou o Ser Superior em que acredita ou o Deus de sua devoção...

29 - IMAGEM – POSIÇÕES PARA AUTO-APLICAÇÃO



30 - IMAGEM – POSIÇÃO DE APLICAÇÃO EM OUTRAS PESSOAS



PS. Estas imagens tem o intuito apenas para melhor visualização, sendo que a ordem para aplicação deve ser mantida conforme visto anteriormente no nº 21 - PRINCIPAIS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO DE REIKI.

BIBLIOGRAFIA:

REIKI UNIVERSAL. DE’ CARLI, Johnny. Madras

REIKI – AMOR, CURA E TRANSFORMAÇÃO. DE’ CARLI, Johnny. Madras

REIKI – A TERAPIA DO TERCEIRO MILÊNIO. DE’ CARLI, Johnny. Madras

REIKI – SISTEMA TRADICIONAL JAPONÉS. DE’ CARLI, Johnny. Madras

REIKI – TRABALHANDO COM A ENERGIA. SCHULTE, Stephan. Eco MANUAL DE REIKI – LÜBECK, Walter. Ground

O PODER DA PALAVRA – FERNANDES Marcos Tarier.. Porto Alegre. Editora AGE, 2001.

REIKI – O CAMINHO DO CORAÇÃO. KESSLER. Upanishad. Ground

REIKI ESSENCIAL. STEIN. Diane. Pensamento.

MANUAL PRÁTICO DE MEDITAÇÃO – JOÃO EDUARDO FIALHO.

MANUAL DE REIKI DO DR. MIKAO USUI. PETTER, Frank A. .Pensamento

Diversas apostilas, textos e material encontrado em sites, sobre esta maravilhosa técnica.

MENSAGEM FINAL

Amado reikiano, você agora é um canal da luz cósmica.

Você possui em suas mãos uma maravilhosa ferramenta de amor, transformação e cura. O Reiki não é apenas um paliativo para tratar nossas dores físicas. Ele é, também (se assim desejarmos), um caminho de transformação interior. O uso contínuo, dedicado do Reiki eleva nosso padrão vibratório e desenvolve nosso amor incondicional. Ele não transforma apenas a nós, mas tudo à nossa volta. As possibilidades de tratamento com Reiki são ilimitadas, aconselho meus alunos a utilizar sua intuição e criatividade. Reiki é luz e jamais poderá prejudicar alguém ou algo, portanto, compartilhe-o com o maior número de pessoas que for possível, compartilhe-o, também, com a natureza, com todos os reinos. Experimente novas formas de utilização. As Hierarquias do Reiki, com certeza, abençoarão todo o buscador. E sempre que possível, compartilhe suas experiências com outros reikianos.
"Mentalmente, podemos compartilhar conhecimento e habilidades com pessoas que estão prontas e desejosas de aprender. É interessante notar que nossa compreensão de certos assuntos se torna mais profunda quando fazemos isso. Se desejar dominar um determinado assunto, ensine-o. Dê e receberá. Essa é a lei". Manifestação do Amor Divino pela generosidade através da Lei do Karma SUI, Choa Kok. Meditações para o Desenvolvimento da Alma. Ground.

Eu agradeço a você a oportunidade de compartilhar meu aprendizado e espero que ele lhe seja útil. Estarei sempre à disposição para qualquer dúvida, se eu não conhecer a resposta, a buscaremos juntos. Que sua jornada seja abençoada e, se desejares continuar o aprendizado de Reiki, ficarei honrado em servir de canal para isso ou estarei vibrando para que encontres o mestre que necessitas. Tenha uma existência impregnada de luz, energia, amor e paz.

Torres, Junho de 2021

Esta apostila foi, amorosamente, elaborada por Candido Bertinatto. E reeditada por Eduardo Rocha da Rocha, Torres - RS, 2021 Mestre Docente Sistema Usui Shiki Ryoho Reiki. Este material tem como base as apostilas do curso de Psicoterapia Holística do Instituto Terceira Visão.